

**Осанкой** принято называть привычное положение тела человека в покое и при движении. Формируется осанка с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппаратов, равномерности их развития.

Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, является одним из важных показателей здоровья и существенным критерием гармоничного развития, поскольку она способствует нормальному функционированию систем организма, помогает избегать поздних нарушений, опасных для здоровья.

Поэтому профилактика нарушений осанки у детей имеет большое значение.

### Причины нарушения осанки

Нарушения осанки чаще всего происходят в периоды интенсивного роста ребенка, в 6-7, 12-15 лет, когда позвоночник растет быстрее, чем мышцы, которые его окружают и поддерживают.

Нарушения осанки могут возникнуть, если:

- Ребенок постоянно спит на слишком мягкой, провисающей постели.
- Во время прогулок вы держите ребенка за одну и ту же руку.
- Мебель для занятий не соответствует росту ребенка.
- Ребенок носит тесную одежду.
- Ребенок читает лёжа в постели.
- Ребенок сидит за столом боком или сгорбившись.

### Рекомендации родителям

С целью предупреждения нарушений осанки нужно придерживаться следующих рекомендаций:

- Ребенок должен спать на ровной и твердой постели. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см, чтобы он мог спать с вытянутыми ногами.
- Подушка не должна быть высокой и чрезмерно мягкой.
- Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребёнка, когда он сидит.
- Высота стула должна быть равна высоте голени. Используйте подставку для ног, если они не достают до пола. Стул должен повторять изгибы тела.
- Большую роль в профилактике нарушений осанки играет правильный режим дня (полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на воздухе и т.п.).
- Следует систематически выполнять упражнения направленные на укрепление мышечного корсета.
- В повседневной жизни необходимо контролировать позу ребенка при ходьбе, стоянии, занятии с игрушками, езде на велосипеде, чтении и письме, напоминая ему о правильном положении тела.



### Специальные упражнения для профилактики нарушения осанки

Сформировать у ребёнка правильную осанку и исправить её недостатки помогут специальные упражнения. Успех будет зависеть от продолжительности и регулярности занятий. Корректирующие упражнения желательно делать несколько раз в день. Длительность интервалов отдыха между выполнением упражнений - 3-5 секунд. Время удержания статических положений следует наращивать постепенно: от 3-4 до 15 секунд. Амплитуда движений также постепенно увеличивается до максимально возможной величины. Все упражнения выполняются в медленном темпе.

#### Упражнения для укрепления мышц спины.

«**Рыбка**». И.П. - лежа на животе, руки вытянуты вперёд. 1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; 2 - принять и.п.

«**Морская звезда**». И.П. - лежа на животе, руки вытянуты вперёд. 1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; 2 - развести руки в стороны, ноги врозь; 3 - руки вперёд, ноги вместе; 4 - принять и.п.

«**Кораблик**». И.П. - лежа на животе, руки отвести назад, пальцы в замок. 1 - поднять голову и плечи, прогнуться, руки назад; 2 - 7 - держать принятое положение; 8 - принять и.п.

«**Плавание брассом**». И.П. - лежа на животе, руки вытянуть вперёд. 1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки; 2 - 7 - движения руками, имитирующие плавание брассом; 8 - принять и.п.

«**Нырляшки за жемчугом**». И.П. - лежа на животе, руки вытянуты вперёд, ладони вместе. 1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; 2 - 7 - попеременные движения ногами вверх-вниз; 8 - принять и.п.

## Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

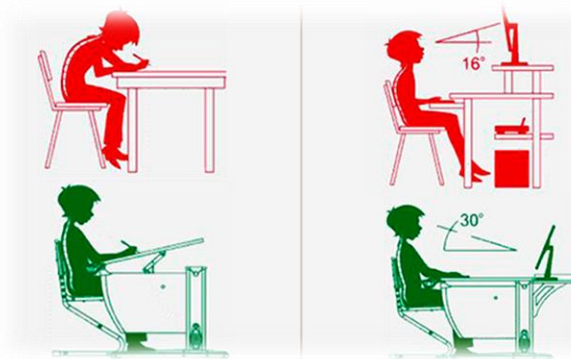
«Русалочка». И.П. - стоя на коленях, руки в стороны. 1 – 2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой вниз - влево; 3 - 4 – принять И.П.; 5 - 8 - то же в другую сторону.

«Катамаран». И. п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять. 1 – 16 - имитировать нажимы ногами на педали.

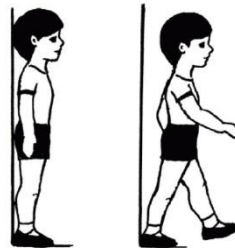
«Медуза». И.П. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх. 1 - группировка лёжа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять (когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно); 2 – 3 - держать принятое положение; 4 - принять и. п. (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность).

«Кальмар». И.П. - сидя, руки сзади в упоре. 1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди; 2 - разогнуть ноги в стороны - вверх; 3 - ноги вместе; 4 - принять и.п.

«Кит». И.П. - лежа на спине, руки - к плечам. 1 - 2 - сидя, руки вверх; 3 - 6 - потрясти расслабленно кистями («кит пускает фонтан»); 7 – 8 - принять и.п.



## КАК ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ОСАНКУ?



Составил: инструктор по ЛФК  
социально-реабилитационного отделения  
для граждан пожилого возраста, инвалидов и  
детей с ограниченными возможностями

Таирова И.С.

Краевое государственное бюджетное  
учреждение социального  
обслуживания «Комплексный центр  
социального обслуживания  
населения «Северный»

«Правильная осанка –  
залог здоровья!»



г. Енисейск, 2022