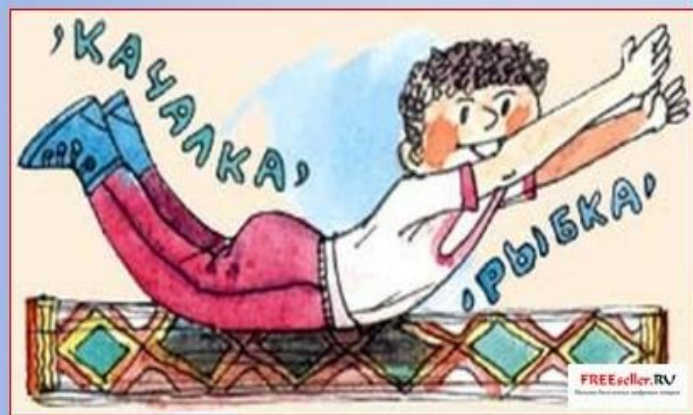


# КРАСИВАЯ ОСАНКА – ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



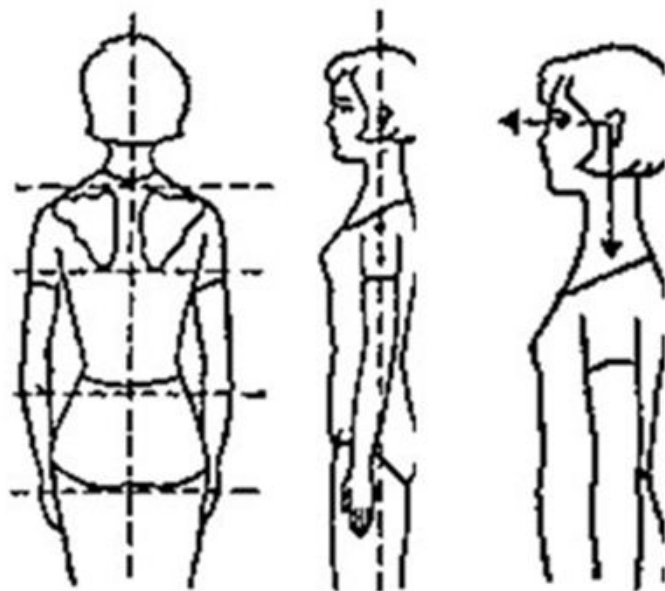
## ОСАНКА

**Осанка** - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении. Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста.

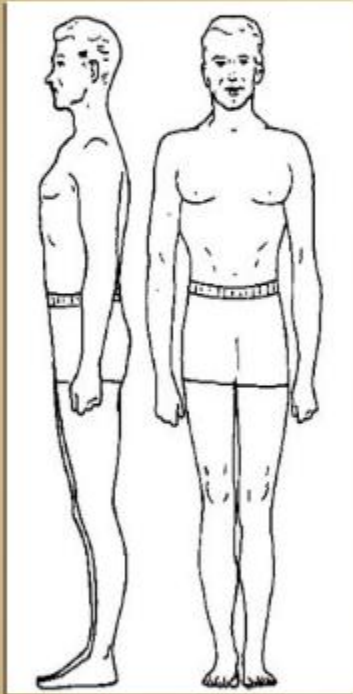
Естественные изгибы позвоночника образуются к 6-7 годам жизни ребёнка. Они играют очень важную роль в предохранении внутренних органов и головного мозга от толчков и сотрясений, так как позвоночник приобретает способность пружинить при движениях стоп.

### *Признаки правильной осанки:*

- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).



# Признаки правильной осанки



Проверьте правильность ваших ответов:

1. Голова и туловище держится **прямо**;
2. **Голова** слегка приподнята;
3. **Плечи** несколько отведены назад,
4. Грудная клетка **развернута**;
5. Плечи находятся на **одном** уровне;
6. Живот **подобран**;
7. В **поясничной** части имеется небольшой изгиб вперед.

# Позы, способствующие формированию **неправильной** осанки

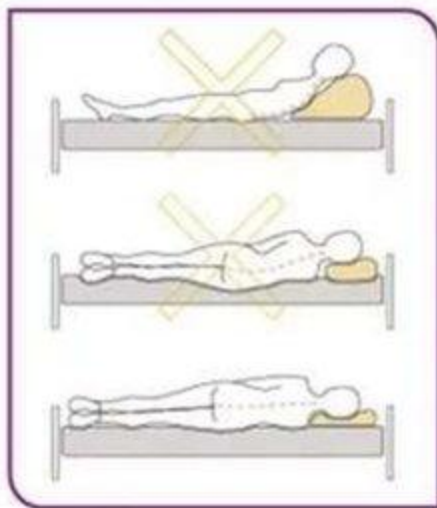


Рис.1



Рис.2



Рис.3

# Как сформировать правильную осанку?

Осанка – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

Рис. 2

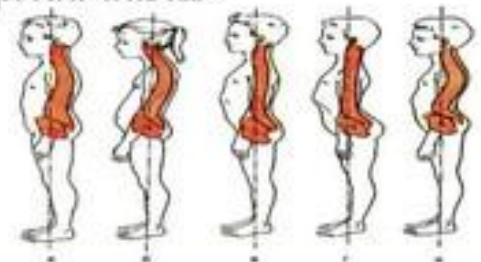


- Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет
- Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.

## Причины формирования неправильной осанки являются:

- Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;
- Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- Последствия рахита
- Не соответствующая росту мебель;
- Неудобная одежда и обувь.

Контролируйте осанку своего ребенка раз в пол года самостоятельно, не прибегая к помощи врача.



# Про правильную осанку



Жил старый, старый мальчик  
С сутулою спиной,  
Он горбился за книгой,  
Сгибался за едой.



И он ворчал. Ворчал. Ворчал,  
И всех он огорчал.



Пошлют его за хлебом,  
А он ворчит при этом.  
 Попросят мыть посуду,  
Ворчит - бурчит! "не буду"  
Не буду! Не буду!



И у него был дедушка,  
Который не ворчал,  
И не ворчал. И не ворчал.



А всех он выручал.

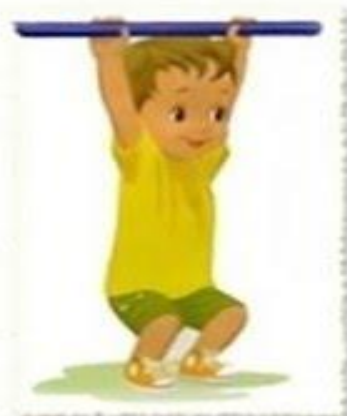
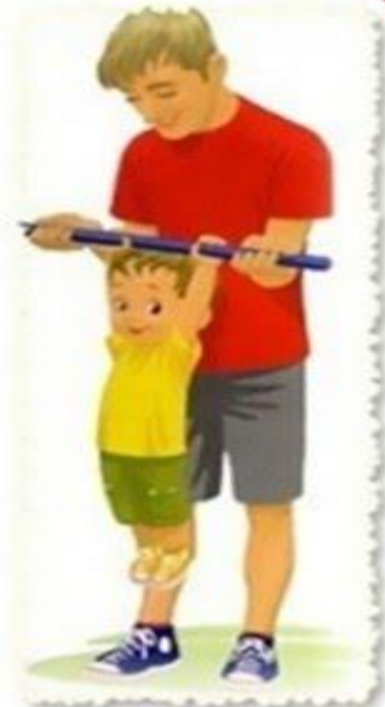
Какой - то странный дедушка.

Какой - то он чудной,

Веселый, статный дедушка.

Ну просто молодой!

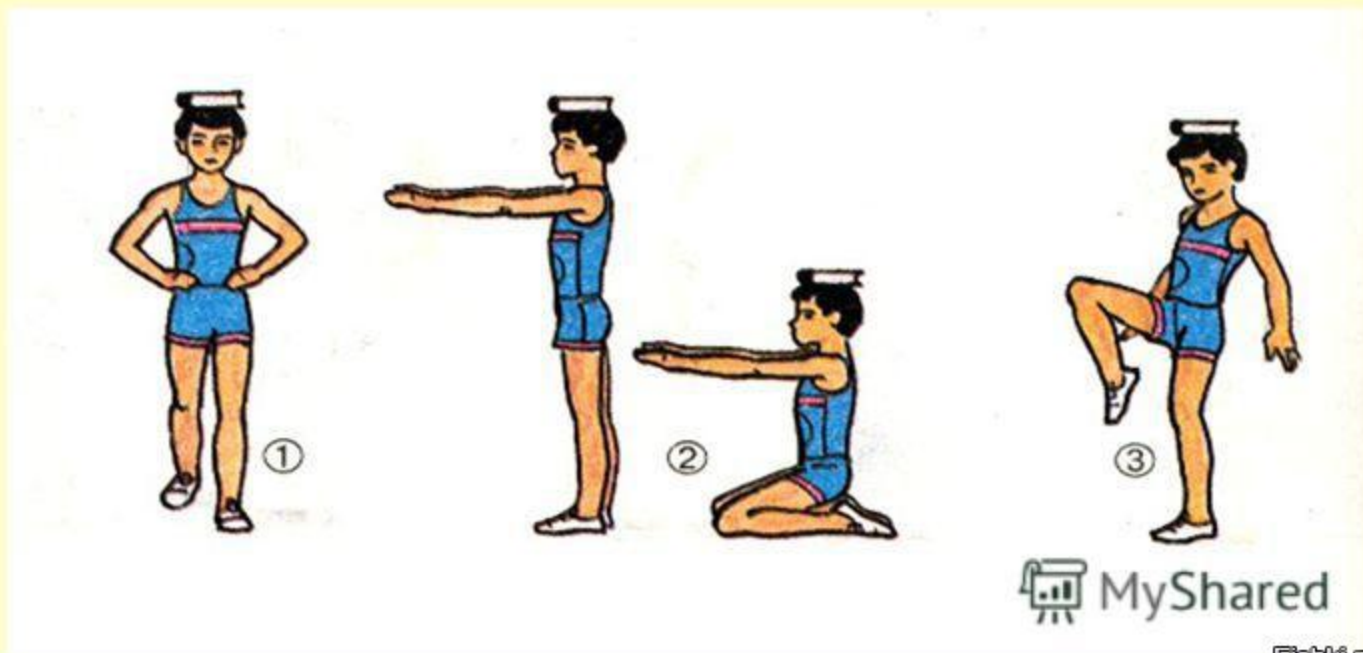
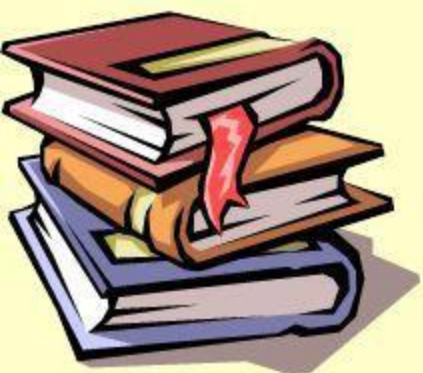




**ЗАРЯДКА ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ**

# Упражнения для формирования правильной осанки

- 1 и. п. – стойка руки на пояс. Ходьба в течении 1 минуты, сохраняя правильную осанку (книга на голове).
- 2 и. п. – стойка руки вперёд. Перейти в положение сидя на пятках, сохраняя правильную осанку.
- 3 и. п. – Сохраняя равновесие, высоко поднять ногу, сгибая её в колене. То же другой ногой.



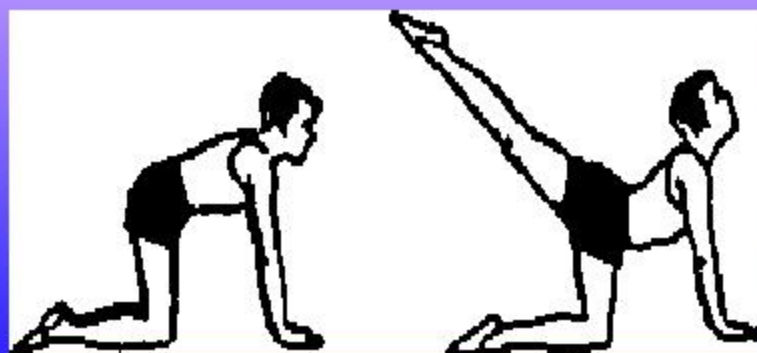


## Упражнения для формирования правильной осанки

СТОЯ НА  
КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице