

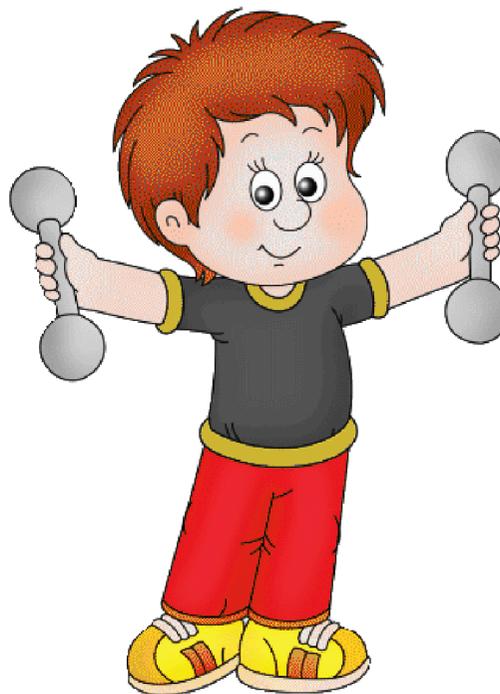
5. Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

### **Красивая осанка ребенка - работа родителей!**

К сожалению, зачастую родители мало обращают внимание на формирование правильной осанки у ребенка с раннего детства. И только тогда, когда подросток уже вытянулся, они вдруг замечают, как на нем плохо сидит костюм, а ноги в новых ботинках шаркают по земле. Тогда начинаются возмущенные крики: «Не сутулься! Расправь плечи! Как ты ходишь!» А ведь именно родители виноваты в том, что их ребенок (уже юноша или девушка) имеет такой существенный недостаток в физическом развитии. Потому как формирование правильной осанки начинается с младенчества, и поначалу родители являются «архитекторами» фигуры своего ребенка.

### **Список источников:**

1. <http://www.maam.ru/detskijasad/pamyatka-dlja-roditelei-profilaktika-narushenija-osanki-u-detei.html>
2. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/okruzhayushchiy-mir/2013/01/27/pamyatka-dlya-roditeley-krasivaya-osanka-zdorovyyu>



**БУ ВО «Череповецкий центр  
психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи»  
162610, Вологодская область,  
г. Череповец, ул. Ленина, 137  
Тел. (8202) 57-60-24  
регистратура (8202) 57-10-70  
E-mail: [goucepms@yandex.ru](mailto:goucepms@yandex.ru)**



**БУ ВО «Череповецкий центр  
психолого-педагогической,  
медицинской и социальной  
помощи»»**

## **«Красивая осанка - здоровый ребенок»**



**Череповец, 2016 год**



## Что такое осанка?

**Осанкой** принято называть привычное положение тела непринужденно стоящего человека, которое он принимает без излишнего мышечного напряжения. Ведущими факторами, определяющими осанку человека являются положение и форма позвоночника, угол наклона таза и степень развития мускулатуры, которая во многом определяет правильность физиологических изгибов позвоночника. Благодаря изгибам позвоночный столб выполняет рессорную и защитную функции спинного и головного мозга, внутренних органов. Физиологические изгибы увеличивают устойчивость и подвижность позвоночника.

## Как формируется осанка ?

Начало формирования физиологических изгибов позвоночника относится к периоду грудного возраста. Позвоночник новорожденного почти прямой, за исключением крестцово-копчикового кифоза, сформировавшегося на этапе внутриутробного развития ребенка. К 3 месяцам жизни у ребенка формируется шейный лордоз, к 6 месяцам начинает формироваться грудной кифоз, к 9-10 месяцам – поясничный лордоз. Формирование физиологических изгибов продолжается до 7 лет. Осанка ребенка является динамическим стереотипом и в младшем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов.

## Причины нарушения осанки

1. Наследственные конституционные особенности строения скелета и мышечной системы.
2. Врожденные пороки и родовые травмы.
3. Неправильное положение тела при различных статических позах во время игр, занятий, сна.
4. Нерациональное питание.
5. Гипокинезия – недостаток физической активности.
6. Мебель, не соответствующая возрасту и росту.

## ПЯТЬ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

1. Нарачивать ребенку “мышечный корсет”. Хорошая осанка немислима без равномерно развитой мускулатуры.
2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить.
3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего чада, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Чтобы расстояние от книжки до глаз не превышало 30 см, книгу лучше поставить на пюпитр, тогда голову не придется наклонять. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку.
4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается.