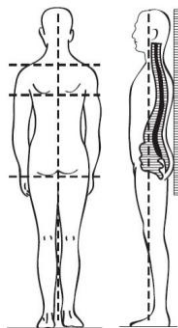


### «Правильная осанка – залог здоровья ребенка»

**Осанка** — привычная поза непринужденно стоящего человека, зависящая от состояния скелета, мышечно–связочного аппарата, общего самочувствия, условий быта и труда. Каждому человеку свойственна своя осанка.

#### **Нормальная осанка имеет 5 признаков:**

1. Расположение остистых отростков позвонков по линии отвеса (вертикаль).
2. Расположение надплечий на одном уровне.
3. Расположение углов обеих лопаток на одном уровне.
4. Равные треугольники талии, образуемые туловищем и свободно опущенными руками.
5. Правильные изгибы позвоночника в сагиттальной плоскости (до 5 см в поясничном и до 2 см в шейном).



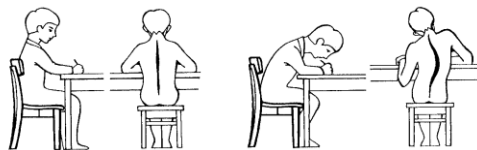
#### **Факторы, влияющие на нарушения осанки:**

- 1) анатомо–конституциональный тип строения позвоночника;
- 2) отсутствие систематической физической тренировки;
- 3) дефекты зрения;
- 4) нарушения со стороны носоглотки и слуха;
- 5) частые инфекционные заболевания;
- 6) неудовлетворительное питание;
- 7) кровать с мягкой сеткой, мягкая перина;
- 8) парты, не соответствующие возрасту школьника;
- 9) недостаточное время для игр и спорта, недостаточное время для отдыха;
- 10) слабо развитая мышечная система, особенно спины и живота;
- 11) гормональные нарушения и расстройства менструального цикла у девочек;
- 12) примеры неудовлетворительной осанки окружающих (преподавателей, школьных товарищей, родителей и др.).

#### **Профилактика нарушений осанки:**

1. Постель ребенка должна быть жесткой, ровной, устойчивой с невысокой плоской подушкой.

2. Приходя из школы, после обеда ребенок должен лечь отдохнуть час–полтора, чтобы дать отдых мышцам спины и освободить от нагрузки позвоночник.



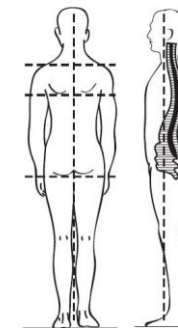
3. Необходимо правильно организовать рабочее место; освещение должно быть рассеянным и достаточным.

### «Правильная осанка – залог здоровья ребенка»

**Осанка** — привычная поза непринужденно стоящего человека, зависящая от состояния скелета, мышечно–связочного аппарата, общего самочувствия, условий быта и труда. Каждому человеку свойственна своя осанка.

#### **Нормальная осанка имеет 5 признаков:**

1. Расположение остистых отростков позвонков по линии отвеса (вертикаль).
2. Расположение надплечий на одном уровне.
3. Расположение углов обеих лопаток на одном уровне.
4. Равные треугольники талии, образуемые туловищем и свободно опущенными руками.
5. Правильные изгибы позвоночника в сагиттальной плоскости (до 5 см в поясничном и до 2 см в шейном).



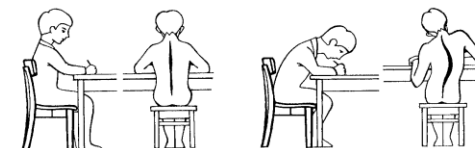
#### **Факторы, влияющие на нарушения осанки:**

- 1) анатомо–конституциональный тип строения позвоночника;
- 2) отсутствие систематической физической тренировки;
- 3) дефекты зрения;
- 4) нарушения со стороны носоглотки и слуха;
- 5) частые инфекционные заболевания;
- 6) неудовлетворительное питание;
- 7) кровать с мягкой сеткой, мягкая перина;
- 8) парты, не соответствующие возрасту школьника;
- 9) недостаточное время для игр и спорта, недостаточное время для отдыха;
- 10) слабо развитая мышечная система, особенно спины и живота;
- 11) гормональные нарушения и расстройства менструального цикла у девочек;
- 12) примеры неудовлетворительной осанки окружающих (преподавателей, школьных товарищей, родителей и др.).

#### **Профилактика нарушений осанки:**

1. Постель ребенка должна быть жесткой, ровной, устойчивой с невысокой плоской подушкой.

2. Приходя из школы, после обеда ребенок должен лечь отдохнуть час–полтора, чтобы дать отдых мышцам спины и освободить от нагрузки позвоночник.



3. Необходимо правильно организовать рабочее место; освещение должно быть рассеянным и достаточным.

### Основные требования, предъявляемые к мебели ребенка:

- высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола было около 30 см (если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза);
- высота стула должна быть такой, чтобы между бедром и голенью образовался угол  $90^\circ$ ;
- желательно иметь опору для спины и стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом положении.

4. Научить ребенка правильной рабочей позе во время письма и чтения с постоянным контролем со стороны педагогов и родителей.

**Основные требования для рабочей позы во время занятий** – максимальная опора для туловища, рук и ног, а также симметричное положение.



- стопы в опоре на полу;
- колени под стулом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым углом);
- равномерная опора на обе половины таза;
- туловище периодически опирается на спинку стула;
- между грудью и столом расстояние от 1,5 до 2 см (проходит ладонь ребром);
- предплечья располагаются симметрично и свободно,

без напряжения, лежат на столе, плечи симметричны;

- голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см;
- при письме положение тетради под углом  $30^\circ$ , нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен быть направлен в середину груди.

5. Необходимо бороться с порочными позами, такими как косое положение плечевого пояса при письме, когда левая рука свешена со стола, или косое положение таза, когда ребенок сидит с ногой, подложенной под ягодицу, или привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене.

6. Не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке, лучше дать ребенку ранец или рюкзак.

7. Освободить ребенка, имеющего дефекты осанки, от дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или асимметричной статической позой.

Все эти незначительные на первый взгляд детали имеют огромное значение при профилактике и лечении нарушений осанки.

Подготовила: Рудакова Елена Михайловна,  
специалист по реабилитации инвалидов

### Основные требования, предъявляемые к мебели ребенка:

- высота стола должна быть такой, чтобы расстояние от глаз сидящего ребенка до поверхности стола было около 30 см (если поставить руку на локоть, то средний палец должен доходить до угла глаза);
- высота стула должна быть такой, чтобы между бедром и голенью образовался угол  $90^\circ$ ;
- желательно иметь опору для спины и стоп, чтобы не вызывать дополнительного мышечного напряжения при длительных занятиях в статическом положении.

4. Научить ребенка правильной рабочей позе во время письма и чтения с постоянным контролем со стороны педагогов и родителей.

**Основные требования для рабочей позы во время занятий** – максимальная опора для туловища, рук и ног, а также симметричное положение.



- стопы в опоре на полу;
- колени под стулом на одном уровне (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах ноги должны быть согнуты под прямым углом);
- равномерная опора на обе половины таза;
- туловище периодически опирается на спинку стула;
- между грудью и столом расстояние от 1,5 до 2 см (проходит ладонь ребром);
- предплечья располагаются симметрично и свободно, без

напряжения, лежат на столе, плечи симметричны;

- голова немного наклонена вперед, расстояние от глаз до стола около 30 см;
- при письме положение тетради под углом  $30^\circ$ , нижний левый угол листа, на котором пишет ребенок, должен быть направлен в середину груди.

5. Необходимо бороться с порочными позами, такими как косое положение плечевого пояса при письме, когда левая рука свешена со стола, или косое положение таза, когда ребенок сидит с ногой, подложенной под ягодицу, или привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, согнув другую в колене.

6. Не рекомендуется носить портфель в одной и той же руке, лучше дать ребенку ранец или рюкзак.

7. Освободить ребенка, имеющего дефекты осанки, от дополнительных занятий, связанных с длительным сидением или асимметричной статической позой.

Все эти незначительные на первый взгляд детали имеют огромное значение при профилактике и лечении нарушений осанки.

Подготовила: Рудакова Елена Михайловна,  
специалист по реабилитации инвалидов