

Профилактика нарушения осанки:

Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. Нарушения осанки — это симптом, характеризующий группу заболеваний, проявляющихся искривлением позвоночника

Виды нарушений осанки:

- Сутулость
- Круглая спина
- Кругловогнутая спина
- Плоская спина
- Плосковогнутая спина

Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребенок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперед. Начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или сутулость. Все это вредит здоровью!

Причины неправильной осанки:

- Привычка стоять с опорой на одну ногу;
- Походка с опущенной головой;
- Одностороннее отягощение.

Идти надо, не сутулясь, ногами не шаркать. Опасность изменения осанки малыша, начинающего ходить, может возникнуть, если его водить за одну и ту же руку в

течение продолжительного времени.

Поза за столом во время приёма пищи и занятий должна быть удобной и ненапряженной.

Локти обеих рук на столе, плечи на одном уровне, голова чуть-чуть наклонена вперед. Сидеть ребенок должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, не перекашиваясь на одну сторону, стопы должны стоять на полу. Нельзя допускать, чтобы дети сидели, скрестив ноги, зацепляли их за ножки стула.

Основным средством профилактики и лечения нарушения осанки служат физические упражнения, способствующие подвижности грудной клетки, укреплению мышц спины, межлопаточной зоны, живота, а также устранение причин возникновения неправильной осанки.

Комплекс упражнений: **Упражнение 1 «Кошка»**

Встаньте на четвереньки. Проследите, чтобы ладони находились ровно под плечами, а колени создавали угол 90 градусов. Максимально округлите спину, опустив голову к груди. Затем медленно прогнитесь, потянувшись макушкой к спине. Повторите 10 раз.



Упражнение 4 «Подъем рук и ног посменно»

Это отличный способ укрепить поясницу с помощью подъемов рук и ног. Чтобы сделать все грамотно, нужно:

лечь на живот;

вытянуть руки прямо над головой, ладони пусть смотрят на землю. Ноги при этом держите прямо. поднимите одну руку от земли, например, левую, и одну противоположную ногу, в данном случае — правую;

задержитесь на один или два полных вдоха, затем снова опустите руку и ногу вниз;

сделайте такие повторы, меняя руки и ноги на каждую сторону.



Упражнение 4 «Ангел»

Прижмитесь к стене спиной, головой и ягодицами. Ноги держите полусогнутыми примерно в 10 сантиметрах от плинтуса. Руки согните в локтях так, чтобы предплечья располагались перпендикулярно полу. Сожмите лопатки вместе и удерживайте позицию несколько секунд. Затем вытяните руки вверх. Повторите 10 раз



Упражнение 3 «Велосипед»

И.п. Лечь на спину. Руки можно расположить вдоль тела или завести за голову. Поднять согнутые ноги в коленях. Имитировать езду на велосипеде.

Следите за тем, чтобы поясница не отрывалась от пола.



Адрес отделения социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями

г. Когалым, ул. Прибалтийская, д. 17 А

Контактный телефон:
8 (34667) 2-30-57 (доб. 231)

Сайт учреждения:
www.kson86.ru

Официальная группа учреждения в социальной сети «ВКонтакте»:
https://vk.com/kson_jemchujina

Официальная группа учреждения в социальной сети «Одноклассники»:
<https://ok.ru/bukogalym>

Официальная группа учреждения в социальной сети «Instagram»:
<https://www.instagram.com/kkcsn86/>

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»

ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

**ПРОФИЛАКТИКА
нарушения осанки**



г. Когалым