## *Рекомендации по профилактике нарушения осанки*

- Спать нужно на жестком упругом матраце.
- Использовать удобную мебель (стол и стул), подобранной по росту.
- Очень важны режим дня, солнце и свежий воздух, здоровое, сбалансированное питание с достаточным количеством витаминов.
- Ключевое значение имеют физические упражнения, это не только лечебная физкультура, а полноценные физические нагрузки. Только хорошо развитые мышцы спины, грудной клетки и живота позволят держать позвоночник в нужном положении. Идеальным видом спорта для этого является плавание.

## *Приглашаем к сотрудничеству*

Контактная информация ДОУ:
347913, ул. Жуковского, 3 г. Таганрог, Ростовская область.

Телефон: 334-524
Факс: 395-941

E-mail:
MDOUds63Korablik@yandex.ru
Web-site ДОУ:
sad63.virtualtaganrog.ru

**МБДОУ д/с № 63 «Кораблик»**

*Семейный клуб «Здоровый ребёнок»*

# Профилактика нарушения осанки у дошкольников

**Шпаргалка для родителей**

*Подготовила инструктор по физической культуре*
*Заикина Наталья Александровна*

**Таганрог, 2013 г.**

## *Как определить осанку ребёнка?*

*Поставьте малыша спиной к себе на возвышение так, чтобы лопатки находились на уровне ваших глаз.*

*Прежде всего, вы должны обратить внимание на следующие основные признаки нарушений:*

- *одно плечо чуть выше другого*
- *одна из лопаток пошла "вразлёт" (выпирает угол лопатки)*
- *различное расстояние от прижатой к боку руки до талии*
- *при наклоне вперед заметна кривизна позвоночника*

## *Тяжелые искривления позвоночника и грудной клетки значительно влияют на функции внутренних органов:*

- уменьшают объем плевральных полостей,
- нарушают механику дыхания, что, в свою очередь ухудшает функцию внешнего дыхания,
- снижает насыщение артериальной крови кислородом, изменяет характер тканевого дыхания,
- вызывает гипертензию в малом кругу кровообращения,
- гипертрофию миокарда правой половины сердца – развитие симптомокомплекса легочно-сердечной недостаточности, объединенного названием «кифосколиотическое сердце»

## *Примерный комплекс упражнений для профилактики и при нарушении осанки*

1. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.
   1-2 поднять руки вверх, потянуться;
   3-4 опустить в и.п. (То же из и.п. стоя)
2. И.п. – то же, руки в замок за голову.
   1-2 – свести локти вперёд;
   3-4 – вернуться в и.п., локти прижать к полу (То же из и.п. сидя и стоя)
3. И.п. – стоя ноги врозь, руки на пояс.
   1-2 отвести локти назад, до сведения лопаток, плечи не поднимать;
   3-4 – вернуться в и.п.
4. И.п. – то же, руки в стороны.
   1-2 руки согнуть за спину, дотянуться ладонями до локтей;
   3-4 – вернуться в и.п.
5. И.п. – руки в замок сзади (лопатки соединить, не наклоняться, плечи не поднимать). 1-2 – рывками отводить прямые руки назад
6. И.п. – лежа на животе, руки под подбородок.
   1-2 – вытянуть руки вперёд, оторвать прямые руки и ноги от пола, прогнуться;
   3-4 – и.п., расслабиться
7. И.п. – стать спиной к стене (без плинтуса) или к гимнастической стенке, прижаться затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
   В этом и.п. можно понять руки вверх до касания стены, присесть и встать, стоять некоторое время, потом пройти, сохраняя осанку.
   Очень полезны упражнения с гимнастической палкой, в висе на перекладине.