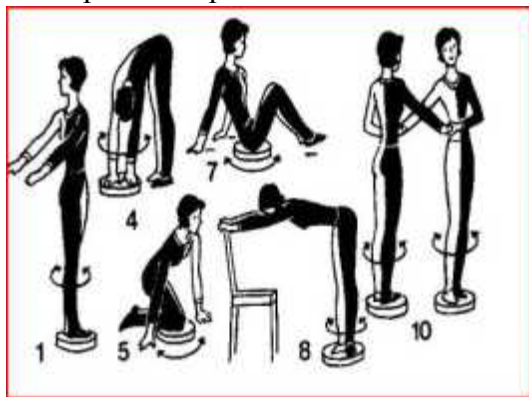


6. Стоя, с палкой в руках. Поднимание палки вперед вверх – вдох; при возвращении в ИП – выдох (4–5 раз).

7. Лежа на спине, руки вдоль тела. Попеременное поднимание ног вверх (3–4 раза). 8. Лежа на животе, руки на поясе. Разгибание корпуса – вдох; возвращение в ИП – выдох (3–4 раза). 9. Стоя, руки на поясе, производят подскоки с последующей ходьбой (30 с – 1 мин).

10. Стоя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох; сведение – выдох повторить 3–4 раза.



Что можно рекомендовать детям с нарушениями осанки:

- укрепление мышц, участвующих в формировании осанки — мышц спины, брюшного пресса, туловища
- занятиями теми видами спорта, в которых имеется симметричная нагрузка: балльные танцы,

хореография, плавание, лыжи, волейбол, верховая езда, теннис,

- правильно организовать рабочее место дома и в школе:
 - высота стола — расстояние от глаз до поверхности стола примерно 30 см
 - расстояние между столом и грудью 1,5 — 2 см
 - предплечья свободно лежат на столе, плечи симметричны
 - высота стула — угол между бедром и голенью 90 градусов
 - опора для спины — высокая спинка с валиком под поясничной областью
 - опора или подставка под стопы
 - равномерная опора на обе половины таза (не подкладывать ноги под себя)
 - хорошее освещение
- не сидеть подолгу за компьютером.

**Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1»**



**ПРАВИЛЬНАЯ
ОСАНКА:
просто и весело**

Составила ученица 9 б класса

Егорова Виктория

рук. Сидоренко Т.В.

Салехард * 2013 год

Через движение - к здоровью!

Уважаемые родители!

Детям необходимо двигаться. Движение – это непосредственная реакция ребенка на окружающий мир. Для детей это способ выразить свою радость, любопытство, тягу к экспериментам. К сожалению, сегодня жизненное пространство у большинства детей ограничено. Все это ведет к дефициту движений, что в свою очередь имеет серьезные последствия. Сегодня каждый второй первоклассник страдает дефектами зрения, деформацией ног, нарушениями речи, патологиями опорно – двигательного аппарата, аллергией или избыточным весом.

Мы очень хотели бы, чтобы наш буклет был «скорой помощью» как для родителей, так и для детей.



Помните, что на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют:

- Своевременное правильное питание;
- Свежий воздух;
- Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
- Оптимальная освещённость;
- Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
- Привычка правильно сидеть за столом;
- Расслаблять мышцы тела;
- Следить за собственной походкой.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое **физическое воспитание.**

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики для детей с дефектами осанки.

Прежде чем выполнять данные упражнения, необходимо проконсультироваться с врачом.

1. Исходное положение (ИП) – стоя, руки на поясе. Разведение локтей со сведением лопаток – вдох; возвращение в исходное положение – выдох, повторить 4–5 раз.
2. Стоя, руки разведены в стороны. Круговые движения руками назад (8–10 раз). Дыхание произвольное.
3. Стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклоны корпуса вперед, спина прямая – выдох; возвращение в ИП – вдох (4–5 раз).
4. Стоя, руки за спиной. Совершаются наклоны корпуса вправо и влево (5–6 раз). Дыхание произвольное.
5. Стоя, с палкой в руках. Приседания, корпус прямой, руки вытягиваются вперед, выдох; возвращение в ИП – вдох (4–5 раз).