

- Рекомендуется заниматься плаванием, кататься на велосипеде с высоко поднятым рулем, стрелять из лука (если нет сколиоза)
- Спать на животе на жесткой постели без подушки или на плоской и жесткой подушке
- Ежедневно по утрам выполнять гимнастические упражнения, направленные на укрепление и активизацию различных отделов опорно-двигательного аппарата и мышц брюшного пресса. Заканчивать зарядку желательно водными процедурами, обладающими закаливающим действием
- Важно нормализовать питание ребенка, не допускать развития ожирения. В ежедневном рационе обязательно должны быть свежие фрукты и овощи, соки, хлеб из муки грубого помола, крупы, молочные продукты. Очень полезно давать детям рыбу и морепродукты. А шоколад, кофе, крепкий чай, кока-кола, колбасы, маринады должны употребляться как можно реже

НЕ СЛЕДУЕТ:

- чрезмерно подгибать ноги под сиденье стула
- сидеть положив ногу на ногу
- использовать в качестве сменной обуви в школу спортивную обувь, кроссовки предназначены лишь для кратковременного ношения

Красивую, ровную осанку необходимо формировать с детства!



Если Вы подозреваете у своего ребенка нарушение осанки, то обратитесь к своему лечащему врачу или в детские центры здоровья:

- центр здоровья на базе КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр»
Адрес: г. Киров, ул. Красноармейская, 53
☎ (8332) 54-40-41
- центр здоровья на базе КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница»
Адрес: г. Котельнич, ул. Прудная, 33
☎ (83342) 4-13-77



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



Правильная осанка – здоровый ребенок



Обычное положение тела стоя, сидя, во время ходьбы и работы называют **ОСАНКОЙ**



Правильная осанка характеризуется нормальным положением позвоночника, правильными его изгибами, симметричным размещением лопаток, плеч, прямым положением головы, прямыми ногами без уплощения стоп.

При правильной осанке оптимально функционирует система органов движения, правильно расположен центр тяжести тела и размещены внутренние органы.

Осанка интенсивно формируется в 6-7 лет

Довольно частыми нарушениями осанки у детей и подростков являются: **сутулость и плоскостопие** (стопа деформируется, ее своды становятся недостаточно высокими, и нога касается пола почти всей подошвой).

Советуем родителям понаблюдать, как ребенок стоит или сидит, когда ему кажется, что на него никто не смотрит, так как деформация позвоночника лучше всего заметна при таком вольном положении.



Если Ваш ребенок часто наклоняет голову на одно плечо, горбится, а также жалуется на частые боли в ногах, усталость при длительной ходьбе или стоянии на месте - значит, пора проконсультироваться со специалистом.



ПРИ ОБУЧЕНИИ В ШКОЛЕ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА НЕГАТИВНО ВЛИЯЮТ:

- уменьшение двигательной активности
 - увеличение статической нагрузки: поза сидя и/или неправильная поза сидя (сгорбившись и т.д.)
 - ношение портфеля в одной руке
- Дефекты, возникшие в дошкольном и в младшем школьном возрасте, особенно прогрессируют в период полового созревания**

Основой профилактики нарушений осанки является гармоничное развитие детей и подростков, ежедневное выполнение ими физических упражнений



ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

- В школе основной мерой являются уроки физкультуры
- Дома для ребенка следует разработать режим дня, предусматривающий чередование различных видов деятельности и отдыха
- Во время занятий необходима правильная поза сидящего за столом ребенка: нельзя сутулиться, изгибаться в сторону
- Письменный стол и стул тщательно подбирают под рост ребенка, сидеть необходимо на жестком стуле
- Правильное освещение стола и использование специальных подставок для книг
- Когда ребенок пишет или рисует локти должны находиться на столе
- Необходимо носить ранец с жесткой спинкой до 6-7 класса
- Для здорового функционирования стопы приобрести удобную обувь — это кожаные туфли с широким носком, жесткой пяткой и мягкой подошвой, с небольшим каблучком до 2-х см, ортопедической стелькой (супинатором)
- Необходимо не менее 2-х часов проводить на свежем воздухе, играя в подвижные и спортивные игры