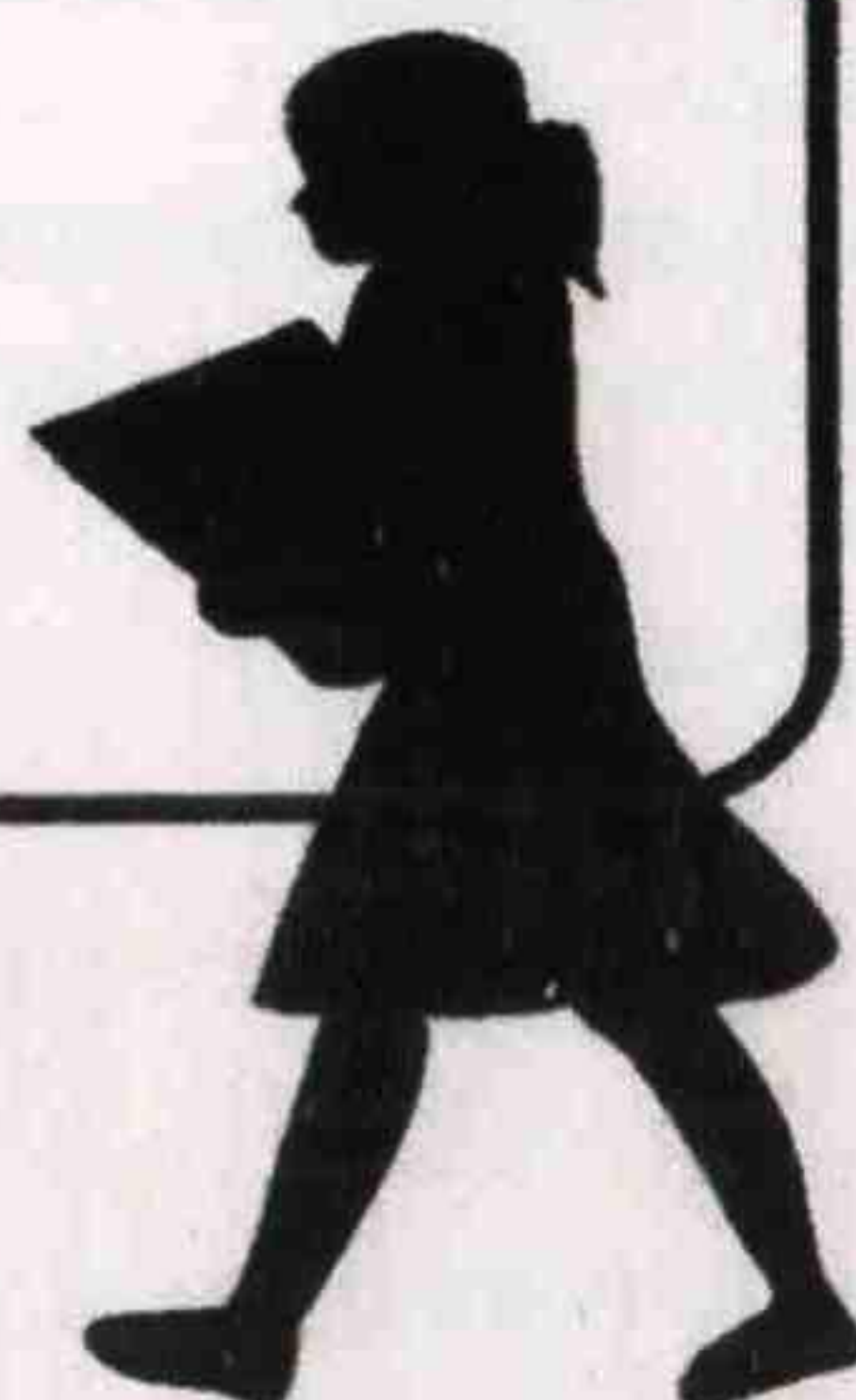


Стоять, опираясь на обе ноги в равной степени, а не на одну.



Ходить, держа корпус прямо, не "шаркать", а поднимать ноги при ходьбе.



Спать на жестком ровном матрасе, лежа на спине, в вытянутом или полувытянутом положении, а не свернувшись "калачиком". Голова открыта, руки - поверх одеяла, подушка - небольшая и плоская.



НЕПРАВИЛЬНО

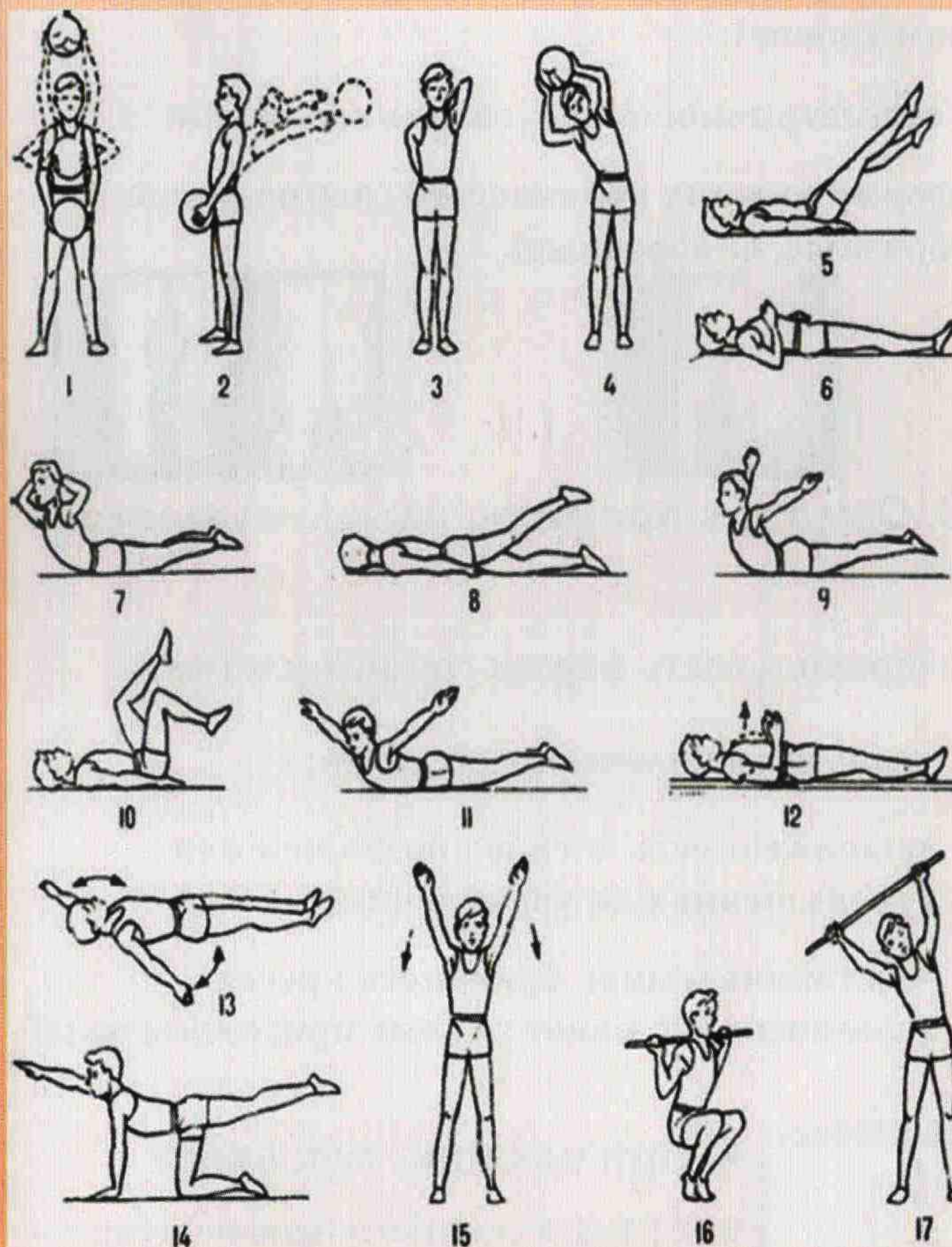


ПРАВИЛЬНО

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Включает в себя упражнения для укрепления мышц спины и живота, с целью формирования мышечного корсета.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



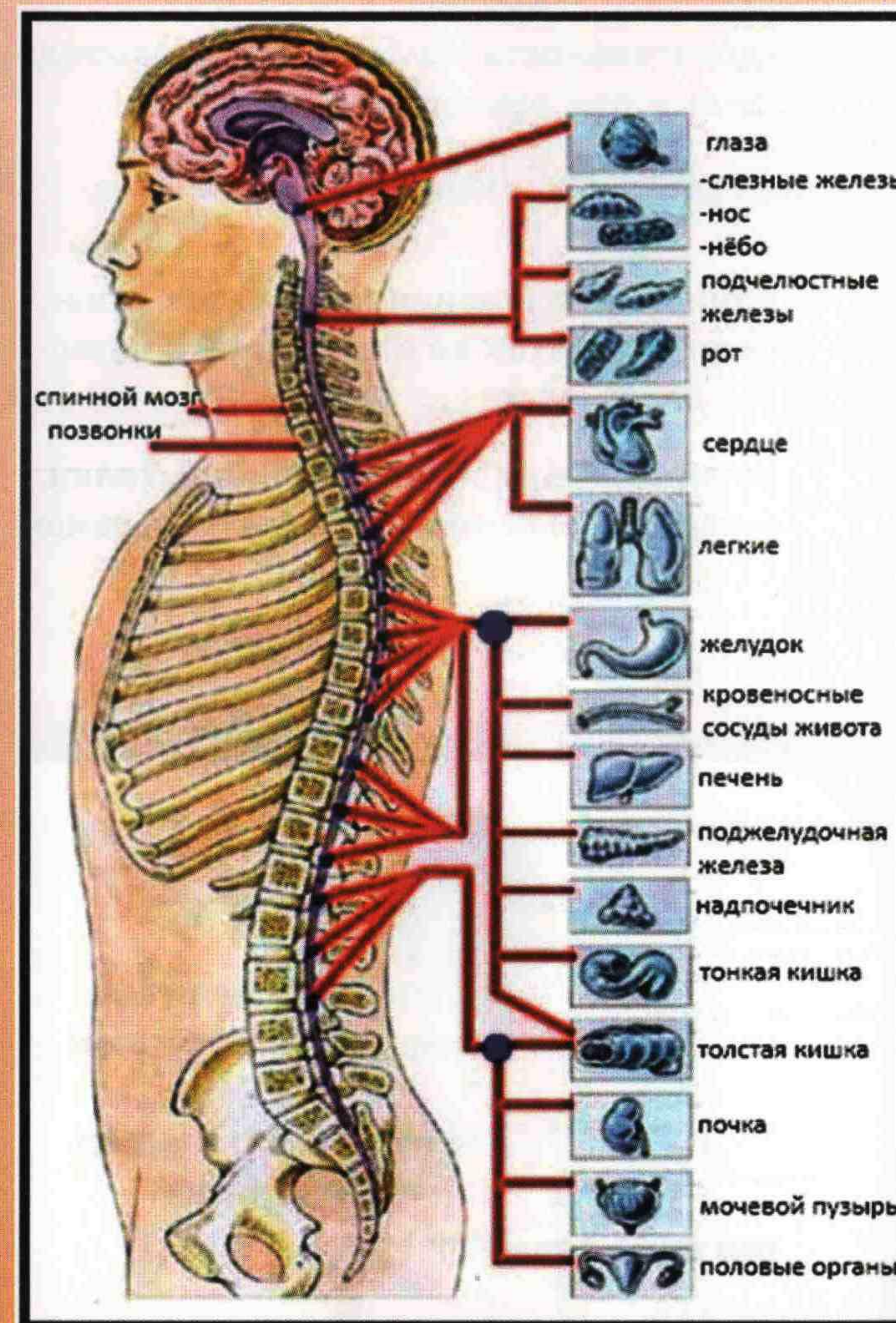
Чем раньше выявлены нарушения осанки, тем проще их исправить!

ОГКУЗ особого типа
"Областной центр медицинской профилактики"
г. Белгород, ул. Губкина, 15 В
тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25



ОГКУЗ особого типа
«Областной центр медицинской профилактики»

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ



КАК ВЫЯВИТЬ НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ?

- Ребенок должен быть раздет, разут и стоять в непринужденной позе.
- Ноги на ширине ступни, стопы параллельно.
- Последовательность осмотра: сзади, спереди, в профиль и при наклоне вперед.

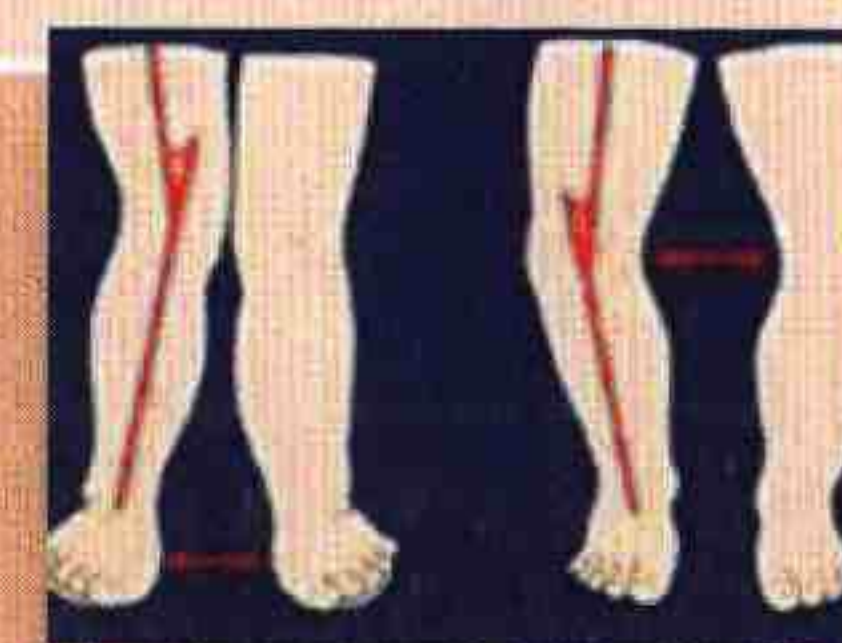
1. Осмотр сзади. Обращаем внимание на:

- симметричность положения плеч, углов лопаток, положение лопаток по отношению к позвоночнику;
- симметричность формы треугольников талии, образованных боковой поверхностью туловища;
- искривление в отделах позвоночника.



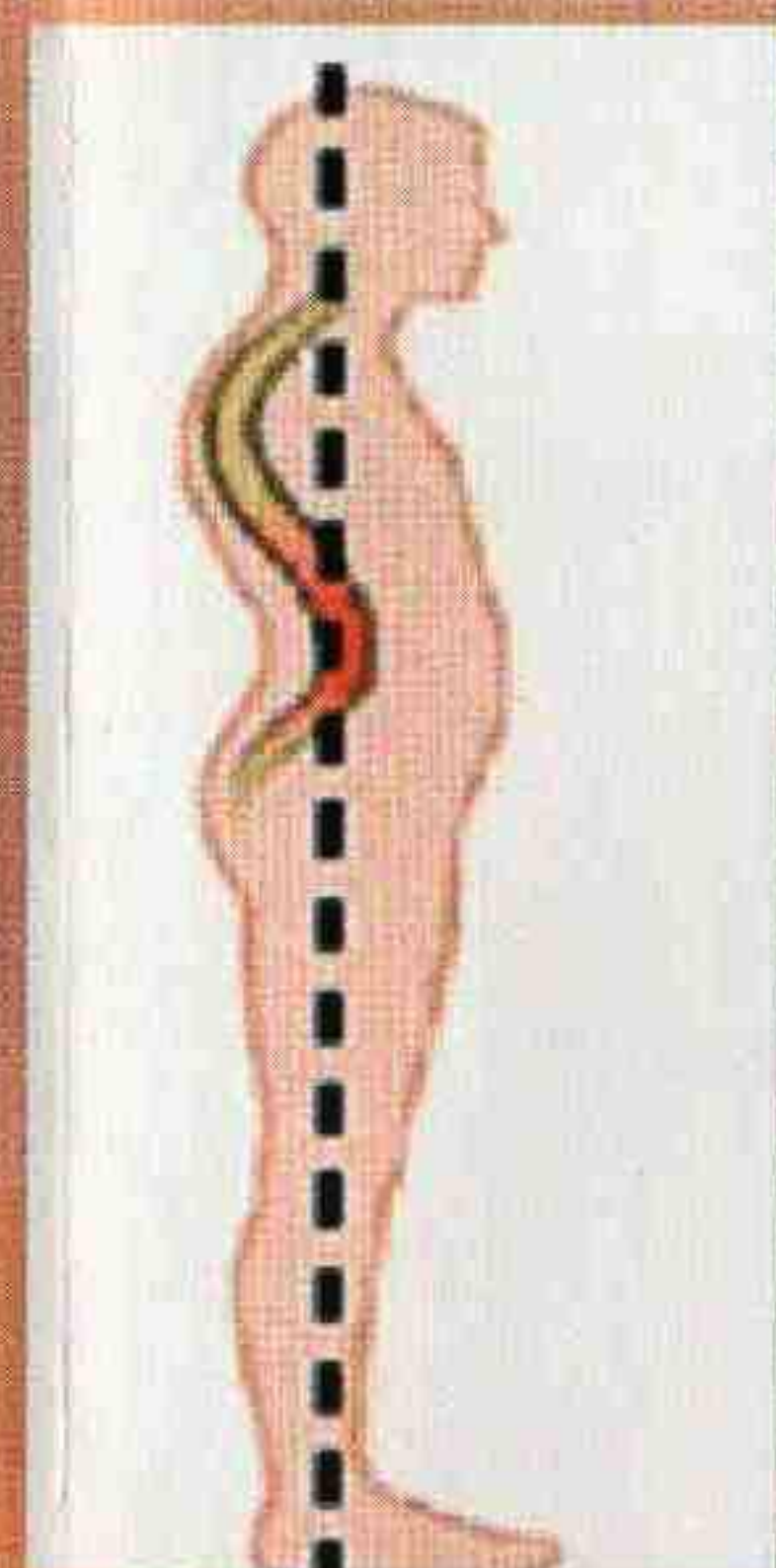
2. Осмотр спереди. Обращаем внимание на:

- форму грудной клетки (цилиндрическая, коническая, плоская, бочкообразная, куриная, грудь);
- плечи, их симметричность расположения (на одном уровне);
- симметричность треугольников талии;
- форму нижних конечностей (нормальные, Х-образные, О-образные).



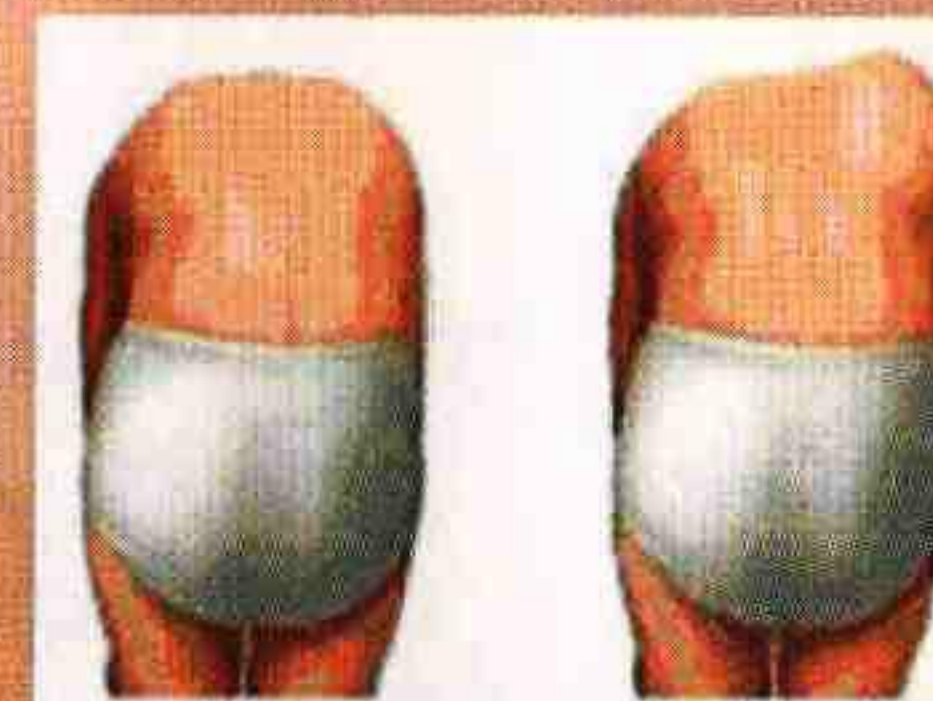
3. Осмотр в профиль. Обращаем внимание на:

- правильность формы грудной клетки;
- положение плечевых суставов;
- выраженность изгибов позвоночника (уменьшение или увеличение);
- состояние мышц брюшного пресса (выпяченный живот служит признаком ослабления мышц).



4. При наклоне туловища вперед

определяется наличие реберного выбухания или реберного горба на стороне искривления позвоночника.



КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ?

- заниматься физической культурой,
- ежедневно делать зарядку, гулять на свежем воздухе.
- не проводить много времени перед компьютером (не более 30 минут в день).
- школьный портфель не должен быть слишком тяжелый (не более 15% от собственного веса),
- лучше носить ранец, надевая его на оба плеча.



Правильно сидеть за партой, столом:

- плечи на одном уровне, предплечья - свободно лежат на столе, локти - на 2 - 3 см свешиваются со стола, согнуты под прямым углом;
- ноги также согнуты под прямым углом в тазобедренных суставах, упираются в пол или подставку;
- на сиденье стула помещается 2/3 длины бедра;
- стул придвигают к столу, но так, чтобы не упираться в стол грудью (это затрудняет дыхание);
- необходимо регулировать высоту стула в соответствии с ростом ребенка;
- источник света должен располагаться с левой стороны (для правшей);
- расстояние от глаз до книги, тетради - 30 - 35 см.

