

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА — ГАРАНТ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ

ОСАНКА — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении. «Привычное положение тела» — это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне системы условных рефлексов.

КАКОЙ ТИП ОСАНКИ СЧИТАЕТСЯ НОРМАЛЬНЫМ

Правильная (нормальная) осанка имеет характерные признаки:

- голова расположена ровно, подбородок приподнят;
- остистые отростки позвонков образуют прямую вертикальную линию;
- стороны тела симметричны относительно вертикальной оси;
- линия надплечий горизонтальная;
- углы лопаток расположены на одном уровне;
- кожные складки (ягодичные, подколенные) справа и слева образуют горизонтальную линию;
- длина нижних конечностей одинаковая;
- физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены.



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА — ГАРАНТ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ

Отклонения в осанке не только некрасивы эстетично, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие - меньше кислорода поступает к тканям. Очень важно с первых дней жизни воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы-разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) ещё слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или уйти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

