

Профилактика нарушений осанки

1) Выполнение упражнений у стены:

- Встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, локтями, ягодицами и пятками. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем шаг назад. Вернуться в исходное положение.
- Встать к стене, принять исходное положение. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела, подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.
- Стоя у стены, принять исходное положение. Отойти от стены, наклониться с совершенно расслабленными руками (прополоскать руки), выпрямиться и постараться снова принять исходное положение.
- Встать к стене, принять исходное положение, поднять руки в стороны вверх, опустить.
- Встать к стене, принять исходное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене (таз, плечи и голову не отрывать от стены).

2) Обеспечение рациональной позы при организации деятельности:

- Поза за столом. Поза за столом при рисовании, рассматривании иллюстраций должна быть удобной: локти обеих рук на столе, предплечья симметрично и свободно (по верхней трети, чуть ниже локтевых суставов) лежат на поверхности стола. Плечи находятся на одном уровне, голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола равно 35 см. Сидеть ребенок должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы, не перекашиваясь на одну сторону. Стопы стоят на полу, голеностопный, коленный и тазобедренный суставы образуют прямой угол. Нельзя допускать, чтобы дети сидели, скрестив ноги или зацепляли их за ножки стула. Время от времени разрешаются отклонения от заданной позы. Это нужно для отдыха, некоторого расслабления определенных групп мышц, участвующих в поддержании правильного положения. Но эти отклонения не должны быть продолжительными, чтобы они не превратились в стойкую привычку и не вызвали нежелательных деформаций.
- Поза во время сна. Лучше всего, если ребенок спит на спине, на небольшой подушке. Сон на боку, особенно «калачиком» смещает лопатки, сдавливает верхние ребра в грудной полости, искривляет позвоночник.
- Поза при стоянии. Стоять надо с равномерным распределением тяжести тела на обе ноги. В естественном положении ноги несколько расставлены, так удобнее удержать равновесие. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косое положение тела, неправильный изгиб позвоночника.
- Поза при ходьбе. Плечи следует держать на одном уровне, грудную клетку расправить, лопатки чуть-чуть (без напряжения) отвести назад, живот подтянуть, смотреть прямо вперед на 3-4 шага, не опуская голову. При спокойной ходьбе легкий взмах руками, при быстрой ходьбе движения рук энергичнее.
- Поза при лазании. Поза при лазании по вертикальной лестнице следующая: спина прямая, руки полусогнуты в локтях, голова поднята, взгляд следит за перемещением рук (на ноги не смотреть, особенно при сплзании).

3) Предоставление жесткого ложа для сна.

4) Предоставление возможности многократного (в течение дня) кратковременного отдыха для позвоночника (лежа на спине, животе).

5) Использование периодически повторяющихся специальных упражнений для позвоночника («кошечка»).

6) Кратковременные висы (1-10 секунд) на перекладине несколько раз в день.

7) Специальная лечебно-корректирующая гимнастика 2 раза в день