

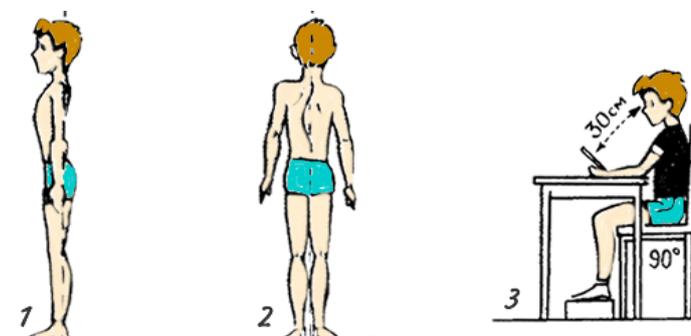
# Стержень здоровья – ПОЗВОНОЧНИК.

Специалисты отмечают:

1. Позвоночник оказывает на организм такое колоссальное влияние, что начинать лечение любой болезни нужно только с него.
2. Позвоночник – как фундамент дома, рухнет фундамент, рассыпается весь дом.
3. Болезни позвоночника трудно поддаются лечению.  
**Гораздо легче не допустить нарушений** его жизнедеятельности и в первую очередь – нарушение осанки.
4. Осанка детей отражает не только их физическое, но и психическое состояние, настроение, характер.
5. Опущенная голова, сутулая спина ребёнка рассказывает не только о нём самом, но и ...о его родителях и педагогах, о том, что они не прилагали больших усилий, чтобы приучить ребёнка с раннего детства к гимнастике, не выработывали привычки правильно сидеть за столом, ходить, держать голову.
6. Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

- Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет
- Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.

Рис. 2



# О чём необходимо помнить взрослым, работающим с детьми?

Необходимо обращать внимание на то, как ребёнок держится в течение дня – как стоит, ходит, бежит, сидит.

**Ходить** – будто ноги начинаются в середине тела и приводят в движение мышцы спины, живота, бёдер и стоп. Руки двигаются от самого плеча. Голова поднята высоко. В этом случае удары ноги о землю будут мягкими и не вредят позвоночнику.

**Сидеть** – садясь не плюхаться со всего маха на сиденье. Опускаться мягко, голову держать высоко, шею не напрягать! Сидя, никогда не класть одну ногу на другую. Спина прилегает к спинке стула, плечи расправлены.

- Если ребёнок сидит долго на корточках (играет в песок) или, навалившись грудью на стол (рассматривает картинки, рисует), – это плохо отражается на позвоночнике. Обязательно сменить позу.
- Важно научить сидеть правильно. Стол и стул должны соответствовать росту ребёнка. Сидеть ровно, ближе к спинке стула (не на краешке), обязательно упираться ногами в пол.
- Одежда и обувь ребёнка должны быть удобными.
- Главное – обеспечить ребёнку хорошее физическое развитие – тогда правильная осанка станет естественной.
- Увеличить объём движений ребёнка и время пребывания на воздухе.
- Очень полезны подвижные игры.
- Важно приобщать ребёнка к занятиям плаванием.
- У детей выносливость к статичным нагрузкам не велика.
- Продолжительность и форма проведения учебных занятий не должна способствовать возникновению и развитию утомления.
- Нельзя требовать от ребёнка сидеть на занятиях не шелохнувшись в интересах дисциплины.
- Когда ребёнка жёстко не ограничивают, он довольно часто меняет положение тела, заставляя работать всё новые группы мышц. Это даёт возможность дольше сохранять рабочую позу.
- Научить ребёнка осуществлять контроль за своей осанкой.
- Осмотр хирурга ежегодно.
- При возникновении проблем с осанкой:

- диетотерапия,- плавание,- ЛФК