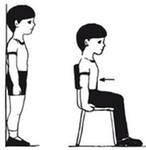
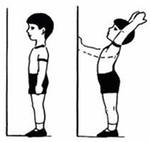
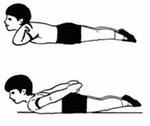
**Упражнения на укрепление мышечного корсета.**

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?rpt=simage&ed=1&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%B5%D1%82%D0%B0&p=2&img_url=lib.rus.ec/i/25/204125/i_179.png)

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?rpt=simage&ed=1&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%B5%D1%82%D0%B0&p=4&img_url=www.e-reading.org.ua/illustrations/110/110143-i_178.png)

[http://im7-tub-ru.yandex.net/i?id=223140602-59-72](http://images.yandex.ru/yandsearch?rpt=simage&ed=1&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%B5%D1%82%D0%B0&p=12&img_url=lib.rus.ec/i/25/204125/i_171.png)

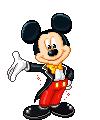
[](http://images.yandex.ru/yandsearch?rpt=simage&ed=1&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%B5%D1%82%D0%B0&p=14&img_url=tortuga.angarsk.su/fb2/atiloa06/i_170.png)

*Формирование*

*правильной осанки – это длительный процесс, требующий от ребенка и родителей осознанного отношения и активного участия.*

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?rpt=simage&ed=1&text=%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0&p=21&img_url=img.gorodgid.ru/files/2009/5/29/50494.jpg)

[](http://images.yandex.ru/yandsearch?rpt=simage&ed=1&text=%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0&p=19&img_url=www.xrest.ru/images/collection/00721/419/original.jpg)



**«Осанка – это важно!»**

***Осанка*** *–* это привычное положение тела непринужденно стоящего человека.

***Правильная осанка*** *–* это важный показатель здоровья, способствует нормальному функционированию жизненно важных систем организма, является результатом правильного физического воспитания и развития ребенка.

Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела относительно позвоночника.

По осанке ребенка можно судить не только об уровне его воспитания, но и о культуре его семьи. Ведь во многом осанка зависит от того, как в семье работают и отдыхают, сколько времени уделяют спорту.

**С целью предупреждения нарушений осанки у детей необходимо придерживаться следующих рекомендаций:**

1. Ребенок должен спать на ровной и твердой постели. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25см, чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Подушка не должна быть высокой и чрезмерно мягкой.

2. Необходимо, чтобы мебель ребенка соответствовала росту:

- высота стула считается правильно подобранной, если в положении сидя бедро и голень ребенка образуют прямой угол. Желательно, чтобы стул имел подлокотники, спинку с выпуклостью под поясницу и наклоном назад для отдыха и расслабления мышц спины;

- высота стола – уровень кисти ребенка, стоящего около него с опущенными руками, сжатыми в кулаки. Хорошо, если столешница будет иметь наклон около 15 градусов, что предотвратит наклон головы вперед и сохранит оптимальное для зрения расстояние между головой и крышкой стола. За письменным столом ребенок должен сидеть, подвинув стул на 5-6см под стол, стопы при этом должны упираться на наклонную подставку, не позволяя спине сутулиться. Старайтесь приучать ребенка сидеть за столом прямо:

- расстояние между краем стола и грудью равно ширине кисти, сжатой в кулак;

- расстояние от стола до глаз равно длине от локтя до кончиков пальцев.

Правая рука должна все время находиться на столе, левая – поддерживает и передвигает тетрадь снизу вверх.

3. Во время различных занятий следует обеспечить хорошую освещенность. Стол надо поставить так, чтобы свет из окна падал с левой стороны.

4. В повседневной жизни необходимо контролировать позу ребенка при ходьбе, стоянии, занятий с игрушками, чтении, письме, напоминая ему о правильном положении тела.

5. Значительную роль в профилактике нарушений осанки играет рациональный суточный режим жизнедеятельности: полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на открытом воздухе и т. п.

6. Следует систематически использовать упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета.