

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ:



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, принять правильную осанку, развести руки в стороны, выполнять наклоны вправо и влево.



Стоя лицом к стене, поднять руки вверх, попеременно отводить ноги назад.



Стоя у стены, прижаться к ней. Руки вперед, приседать и выпрямляться, касаясь стены затылком и туловищем.

Очень полезны упражнения для координации движений – делать «ласточку», стойку на одной ноге, ходить по бревну.

Правильная осанка не дается от рождения, ее надо вырабатывать!

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ

ОСАНКА – это привычное положение тела при стоянии, сидении и ходьбе. Формируется осанка в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет).

При правильной осанке тело симметрично по отношению к позвоночнику. Плечи на одном уровне. Физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены и соответствуют норме.

Основой правильной осанки является не только позвоночник, но и мышцы, именно они удерживают позвоночник в правильном положении.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне, опущены вниз и слегка развернуты. Живот подтянут. Ноги прямые. Руки – вдоль туловища, голова прямо. Внутренние поверхности стоп соприкасаются или находятся на небольшом расстоянии друг от друга.



НЕПРАВИЛЬНО ПРАВИЛЬНО



В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Спина прямая, плотно прижата к спинке стула, в пояснице слегка прогнута. Плечи расправлены, туловище прямое. Голова прямо. Живот подтянут. Руки не напряжены. Ступни ног полностью стоят на полу, ноги согнуты в коленях.