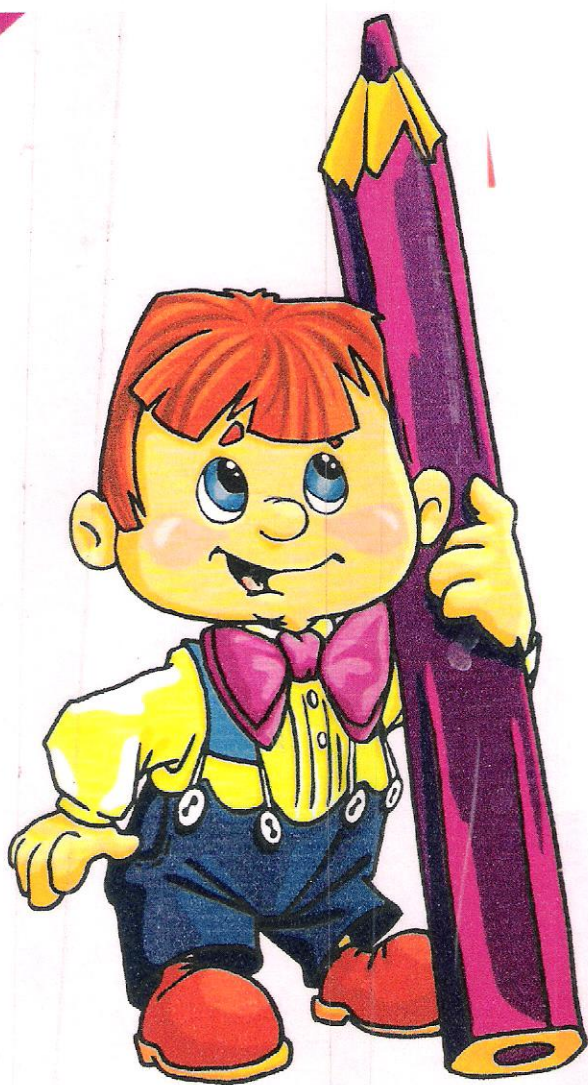


КАК СИДИТ ВАШ РЕБЕНОК ПРИ РИ- СО- ВА- НИИ?

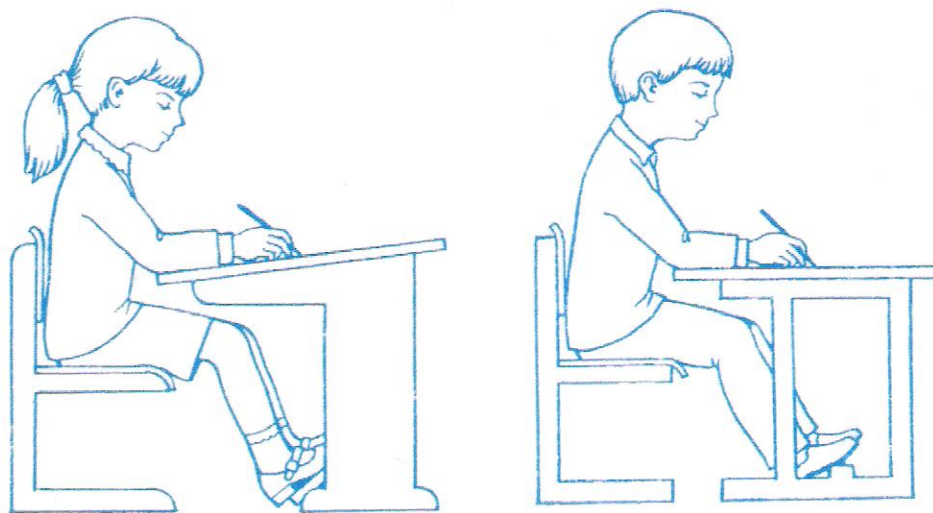


Осанка — привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Нормальная осанка — умение сохранять правильное положение тела. При этом создаются наиболее

выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, для внутренних органов, для более высокой работоспособности.

Правильная осанка в положении сидя



прямая посадка головы, слегка оттянутые назад и опущенные книзу плечи, развернутая грудная клетка, прямая, чуть прогнутая в пояснице спина, подтянутый живот.

Сидя на стуле, нужно полностью занимать его сиденье, плотно прижимаясь спиной к спинке стула. Ноги стоят под прямым углом на полу или на подставке для ног.

Расстояние между рабочим столом и грудью ребенка равно величине его кулака или кисти руки, поставленной ребром.

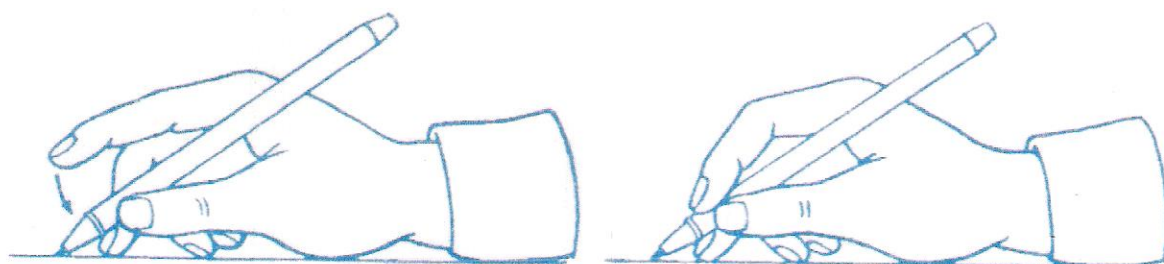


Локти лежат на столе!

Если локоть левой руки свисает со стола, левое плечо опускается ниже правого, позвоночник искривляется.

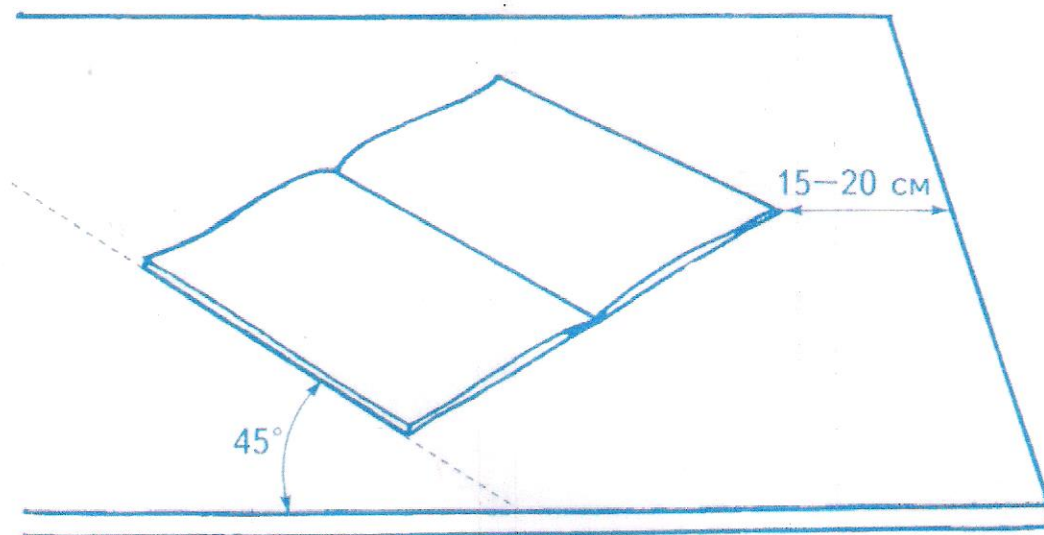
На устных занятиях дети сидят откинувшись назад, опираясь спиной о спинку стула, спина прямая, руки на коленях (ближе к животу), плечи развернуты, голова поднята, взгляд обращен на воспитателя. При такой позе органы брюшной и грудной полостей не сдавливаются, кровообращение и дыхание улучшаются, устраняется застой крови в ногах и брюшной полости.

Как правильно держать карандаш



Если Ваш ребенок неправильно держит карандаш, для закрепления этого навыка можно использовать специальные тренажеры.

Положение тетради на столе.

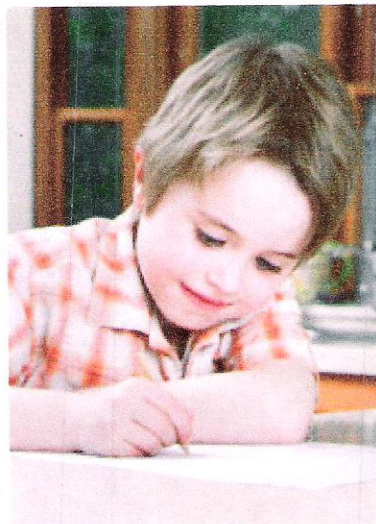


Нижний угол страницы, на которой ребенок рисует (пишет), должен находиться напротив середины его груди.

Нельзя низко опускать голову над бумагой и склонять голову набок!

От положения головы зависит тонус мышц плечевого пояса и верхних конечностей, разгибателей позвоночника.

Если опустить голову на грудь, то тонус этих мышц снижается.



Кроме того, свисающая голова своей тяжестью вызывает смещение позвонков по отношению друг к другу в нижншей и верхне-грудной частях позвоночника, в связи с чем происходит выдвигание плечевых суставов вперед, западение грудной клетки, расхождение лопаток. В результате развиваются сутулость и верхнегрудной кифоз.

Будьте внимательны к своему ребенку!



**Хорошая осанка
содействует
поддержанию чувства
бодрости и уверенности.
Правильную осанку
следует рассматривать
как определенное умение,
как двигательный навык.**