

## 7 «тайных» симптомов

Родители должны знать о том, что есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы.

1. Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.
2. Не любит подвижные игры.
3. Жалуется, что у него болит голова или шея.
4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.
5. Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
6. Не может длительно находиться в одном положении.

7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.

ова, д..49

Нужно спину так держать,

Чтобы ровненько стоять.

Люди смотрят не дыша:

Ох, осанка хороша!

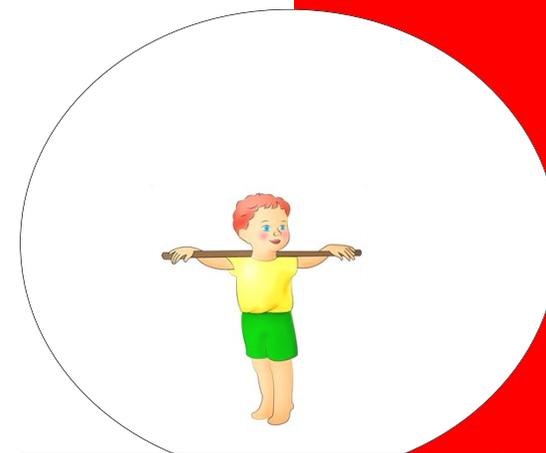
  
МБОУ СОШ №2  
г.Вилючинск

Адрес: г.Вилючинск, ул.Гусарова, д.49

Телефон: 8 (415-35) 2-32-10

Факс: 8 (415-35) 2-32-10

Эл. почта: school2\_vil@mail.ru



**Красивая осанка-залог  
успеха**

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа  
№2» г. Вилючинск  
составила: заместитель директора по  
воспитательной работе - Н. В. Заболотная.

Тел: 8 (41535)2-32-10

## Все ли в порядке?

Чтобы понять, нормальная ли у ребенка осанка, разденьте его, попросите встать ровно и внимательно осмотрите его тело.

### Осмотр сзади

Лопатки прилегают к спине (у дошкольников – слегка выступают назад), расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника и на одном уровне.

Отростки позвонков расположены по средней линии спины. Позвоночник не имеет отклонений ни вправо, ни влево.

Ягодичные складки – симметричны, ямки под коленками находятся на одной горизонтальной линии.

### Осмотр сбоку

Голова слегка приподнята.

Грудная клетка не впалая и не выпуклая.

Живот лишь слегка выступает вперед.

Ноги прямые, а не согнуты в коленях.

### Осмотр спереди

Ребра симметричны.

Плечи не выступают вперед, находятся на одной линии.

*Правильная осанка у детей формируется, в первую очередь, под влиянием родителей. Именно от их усилий зависит, будет ли у их чада правильная осанка или нет.*

*Нужно понимать, что правильная осанка у детей не возникает сама по себе, это результат постоянного контроля и заботы с вашей стороны.*

*Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой?*

*Не хочет никакой. Так что же делать? Выполнять простые правила.*



## Что влияет на формирование правильной осанки?

На формирование осанки оказывает большое влияние окружающая среда. Родители и сотрудники дошкольных и школьных учреждений обязаны контролировать правильное положение детей при сидении, стоянии и ходьбе. Рассмотрим самые важные принципы, влияющие на формирование правильной осанки:

- правильное питание;
- свежий воздух;
- хорошая освещенность в комнате;
- правильно подобранная мебель по росту ребенка;
- перенос тяжестей;
- правильная поза при сидении;
- двигательная активность.

