

4.

Правильная сменная обувь обучающихся:

- Подобрана по размеру,
- Из натуральных материалов,
- Просторная область пальцев,
- Подошва не скользящая,
- Эластичная,
- Широкий невысокий каблук,
- Жесткий задник.



5.

Достаточная двигательная активность

Норма двигательной активности 60 минут в день средней интенсивности (когда тепло в теле, лёгкая потливость).



6.

Адекватное питание

Рацион должен быть богат продуктами, в которых в большом количестве содержатся кальций и другие необходимые вещества:

- творогом,
- яйцами,
- мясом,
- морепродуктами,
- орехами.



Комплекс упражнений для позвоночника и мышц спины

1. Колени к груди



Подтяните колени к груди и обхватите их руками. Оставайтесь в этом положении минуту или более.

2. Потягивания лёжа



Со вдохом потянитесь за кончиками пальцев в одну сторону, а за стопами в другую. Повторите несколько раз.

3. Кошка с поднятием конечностей



Поднимите правую руку и левую ногу, потянитесь, затем опустите и поменяйте руку и ногу. Повторите 8 раз.

4. Классическая кошка



На вдохе прогнитесь и посмотрите вверх, с выдохом скруглите спину. Повторите 15-20 раз.

5. Поза ребёнка



Со вдохом потянитесь за руками вверх, с выдохом опустите ладони на пол и приблизьте корпус к полу. Оставайтесь в этом положении минуту.

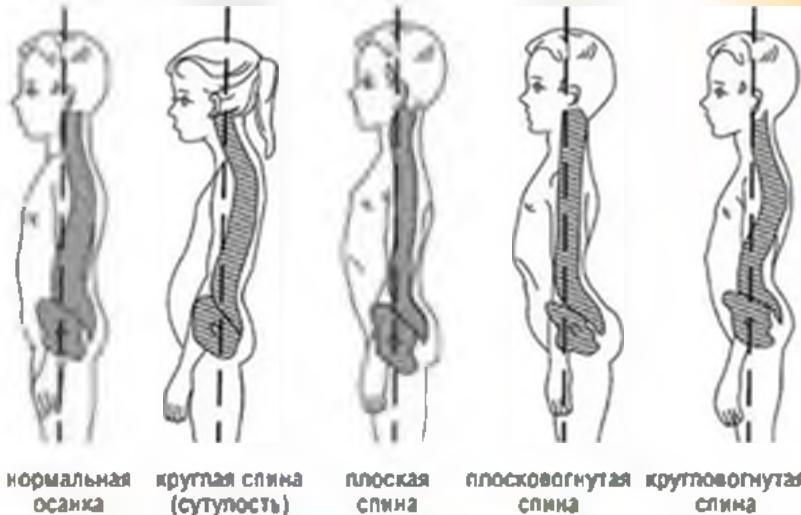


cozdp_so



Профилактика нарушений осанки у детей





нормальная осанка

круглая спина (сутулость)

плоская спина

плосковогнутая спина

кругловогнутая спина

Осанка - это привычное положение тела человека в пространстве, которое он принимает без лишнего напряжения мышц, то есть при правильной осанке позвоночник испытывает минимальную нагрузку.

Правильная (нормальная) осанка служит показателем здоровья и гармоничного физического развития человеческого организма.

Причины нарушения осанки:

1. Низкая двигательная активность (слабость мышечного корсета)
2. Неправильно организованное рабочее место
3. Тяжелый ранец
4. Неправильный режим дня, недостаточная физическая активность ребенка
5. Недостаточное питание

Правильное положение тела за партой:

- Голова и шея прямо
- Плечи опущены и расслаблены
- Между грудью и столом помещается ладонь
- Спина прямая опирается на спинку стула
- Ноги согнуты в коленях под прямым углом
- Обе стопы стоят на полу

Мебель должна соответствовать росту и пропорциям тела, это способствует выработке правильной осанки, длительному сохранению работоспособности.

Рост, см	Высота стула, см	Высота парты, см	Цвет
00	40-55	14	20
0	55-100	40	22
1	101-115	46	26
2	116-130	52	30
3	131-135	58	34
4	146-160	64	38
5	161-175	70	42
6	176-190	76	46
7	190-195	82	50

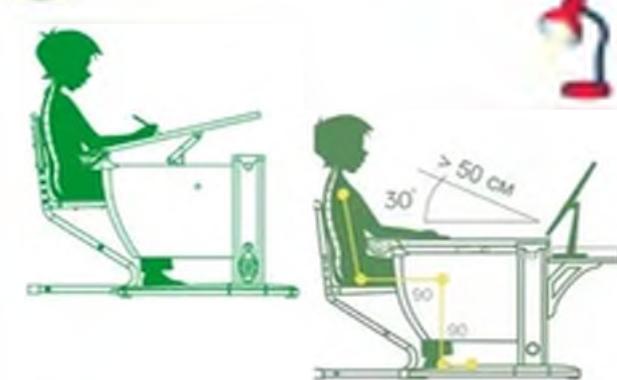
Профилактика

Формирование мышечного корсета:

- плавание,
- лечебная физкультура,
- гимнастика.



Правильная организация ученического рабочего места



Оптимальный вес школьных ранцев с ежедневными учебными комплектами

1-2 класс	3-4 класс	5-6 класс	7-8 класс	9-11 класс
1,5 кг	2,0 кг	2,5 кг	3,5 кг	4,0 кг