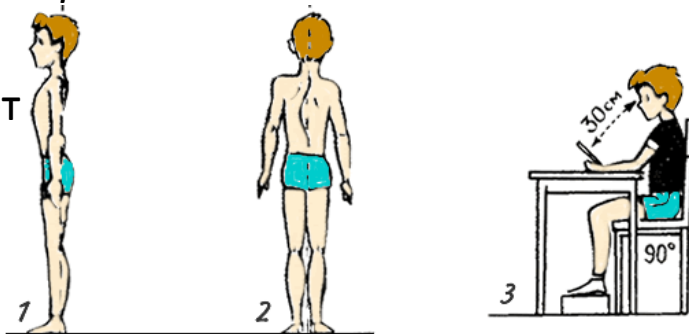


Как сформировать у ребенка правильную осанку?

Осанка – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

Рис. 2

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.



- Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет
- Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.

Причины формирования неправильной осанки являются:

- отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа мышечной системы;
- неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;
- продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;
- последствия рахита
- не соответствующая росту мебель;
- неудобная одежда и обувь.

Контролируйте осанку своего ребенка раз в пол года самостоятельно, не прибегая к помощи врача.

