

4.

### Правильная сменная обувь обучающихся:

- Подобрана по размеру,
- Из натуральных материалов,
- Просторная область пальцев,
- Подшва 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.



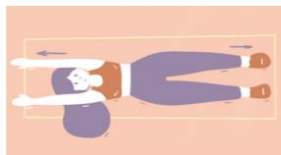
## Комплекс упражнений для позвоночника и мышц спины

### 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.

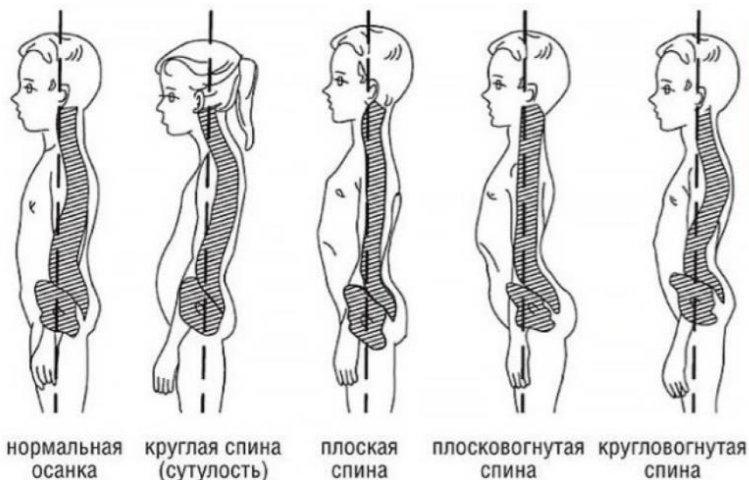
 cozdp\_so



# Профилактика нарушений осанки у детей



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГБПОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



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.**

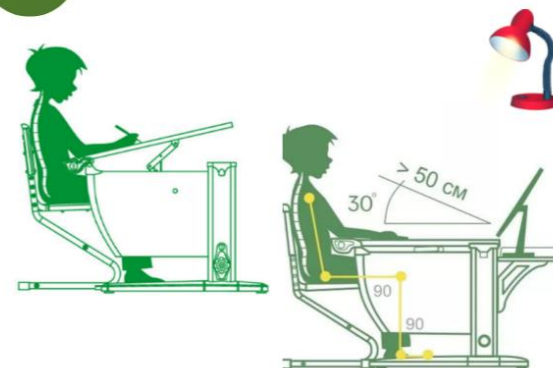
| Группа | Рост ребенка, см | Высота стола, см | Высота стула, см | Цвет маркировки |
|--------|------------------|------------------|------------------|-----------------|
| 00     | до 85            | 34               | 20               |                 |
| 0      | 85-100           | 40               | 22               | белый           |
| 1      | 101-115          | 46               | 26               | Оранжевый       |
| 2      | 116-130          | 52               | 30               | Фиолетовый      |
| 3      | 131-145          | 58               | 34               | Желтый          |
| 4      | 146-160          | 64               | 38               | Красный         |
| 5      | 161-175          | 70               | 42               | зеленый         |
| 6      | 175-190          | 76               | 46               | голубой         |
| 7      | выше 190         | 82               | 50               | черный          |

## Профилактика

1. Формирование мышечного корсета:
  - плавание,
  - лечебная физкультура,
  - гимнастика.



2. Правильная организация ученического рабочего места



3. 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     |