

Важное значение
имеют:

- ⇒ Своевременное правильное питание;
- ⇒ Свежий воздух;
- ⇒ Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
- ⇒ Оптимальная освещённость;
- ⇒ Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
- ⇒ Привычка правильно сидеть за столом;
- ⇒ Расслаблять мышцы тела;
- ⇒ Следить за собственной походкой.

Есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушений осанки, но и скрытые симптомы.

- ⇒ Ребенок быстро устает, вялый, неуклюжий.
- ⇒ Не любит подвижные игры.
- ⇒ Жалуется, что у него болит голова или шея.
- ⇒ После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки.
- ⇒ Сидит, упираясь руками в сиденье стула.
- ⇒ Не может длительно находиться в одном положении.
- ⇒ «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше 2-х лет.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах. Нормальная осанка — это привычная поза человека. Она определяется способностью без активного напряжения прямо держать голову и корпус.



ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
МБДОУ Г. ИРКУТСКА
ДЕТСКИЙ САД № 89

Буклет для педагогов
дошкольной организации

Профилактика
нарушений осанки
у детей
дошкольного
возраста



Составила:
Воспитатель первой
квалификационной категории
Шуперт В.Н.

Правильная поза при посадке:

- ⇒ Мебель должна соответствовать росту и пропорциям тела, ребенок сидит глубоко на стуле (Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребёнка. Высота стула не должна превышать в норме высоту голени. Если ноги не достают до пола, то следует подставить скамейку, чтобы ноги в тазобедренных и коленных суставах были согнуты под прямым углом);
- ⇒ Ноги стоят на полу или на планке под прямым или тупым углом;
- ⇒ Локти не должны находиться на весу;
- ⇒ Голову слегка наклонить при рисовании, конструировании; расстояние от глаз до рабочей поверхности альбома должно соответствовать расстоянию от локтя, поставленного на стол до кончиков пальцев, касающихся виска;
- ⇒ Расстояние между грудной клеткой ребенка и краем стола - ладонь прижать вовнутрь большим пальцем (1, 52 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд);
- ⇒ Садиться на стул нужно так, чтобы вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб (lordоз).
- ⇒ Освещение должно находиться слева от ребенка.

