

Хорошая осанка – красота и здоровье

Чем лучше осанка – тем выше самооценка

Правильно сформированный и хорошо функционирующий опорно-двигательный аппарат –

одно из основных условий полноценного развития ребенка и сохранения здоровья взрослого человека



ПРИЧИНОЙ НАРУШЕНИЙ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ МОГУТ БЫТЬ:

- Общие болезни – рахит, сколиоз, смещение позвонков и другие деформации;
- Врожденные патологии;
- Некоторые инфекционные заболевания
- Травматические поражения
- Онкология
- Слабо развитый мышечный корсет



ВАЖНО выявить и устранить нарушения опорно-двигательной системы как можно раньше, так как в возрасте от 0 до 10 лет идет активное формирование скелета, кости ребенка достаточно пластичны и поддаются коррекции



ХОРОШАЯ ОСАНКА редко бывает врожденной. Она вырабатывается с годами, в процессе роста и развития человека.

ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НЕОБХОДИМО

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ (чередование физической нагрузки и отдыха)



Прогулки **НА СОЛНЦЕ**, **РЫБИЙ ЖИР**, витамин Д, обеспечивают запас кальция Са в костях **НА ВСЮ ЖИЗНЬ**



Формировать привычку правильно **СТОЯТЬ, СИДЕТЬ, ХОДИТЬ**



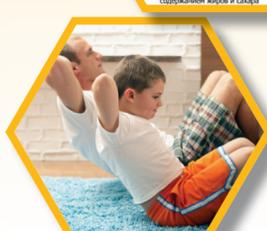
ПЛАВАНИЕ и контрастный **ДУШ** очень полезны для здорового мышечного тонуса и формирования правильного костно-мышечного корсета



Сбалансированное **ПИТАНИЕ**, богатое животным (мясо) и растительным (фасоль, горох) белком, витаминами, минералами, особенно кальцием



ЖЕСТКИЙ МАТРАЦ ДЛЯ СНА обеспечивает здоровый сон



Систематические **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**, укрепляющие мышечный корсет



СТОЛЫ И СТУЛЬЯ должны соответствовать росту ребенка по высоте

