

## Принципы и эффекты

**Правильная осанка** – это сбалансированное, симметричное и естественное положение тела, при котором все органы и системы организма функционируют оптимально, а нагрузка на позвоночник и мышцы распределяется правильно.

### Принципы формирования правильной осанки:

- систематичность и последовательность: ежедневные занятия и контроль, постепенное увеличение нагрузок, регулярные упражнения;
- индивидуальный подход: учет возраста и физического развития ребенка;
- комплексность: сочетание различных методов;
- наглядность: показ правильной позы, визуальные ориентиры, личный пример взрослых.

### Эффекты формирования правильной осанки:

- снижение риска заболеваний опорно-двигательного аппарата во взрослом возрасте;
- формирование правильного стереотипа движений;



- сохранение физической активности в любом возрасте;
- отсутствие хронических болей в спине;
- высокая работоспособность в школе.

## Методы и правила

### Методы формирования правильной осанки:

- физические упражнения и гимнастика;
- игровые методы;
- методы визуализации и контроля;
- массаж и самомассаж.



### Важные правила при формировании правильной осанки:

- организовывайте пространство: подбирайте мебель по росту ребенка;
- проводите ежедневные упражнения: утренняя гимнастика, подвижные игры;
- формируйте привычки: правильная поза за столом;
- посещайте регулярные осмотры у ортопеда;
- визуально проверяйте осанку;
- обеспечьте полноценное питание с кальцием и витамином D.



## Советы

### Важные советы:

- используйте регулируемую мебель, «растущую» вместе с ребенком;
- организуйте разнообразную двигательную активность;
- подавайте личный пример правильной осанки;
- превращайте упражнения в веселую игру.



### Чего нельзя делать при формировании правильной осанки:

- сутулиться при ходьбе;
- сидеть на краешке стула без опоры для спины;
- вести малоподвижный образ жизни;
- заставлять сидеть с прямой спиной часами;
- заниматься самолечением без консультации ортопеда;
- игнорировать плановые осмотры у специалистов;
- применять взрослые методики коррекции осанки.



# Правильная осанка

