

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.



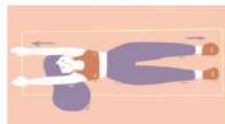
Комплекс упражнений для позвоночника и мышц спины

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](https://www.instagram.com/cozdp_so)



Профилактика нарушений осанки у детей



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБОУ ВО СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ