

***Памятка для родителей***

***Правильная осанка - здоровый ребенок***

 Правильная осанка у детей формируется, в первую очередь, под влиянием родителей. Именно от их усилий зависит, будет ли у их ребенка правильная осанка или нет.

Нужно понимать, что правильная осанка у детей не возникает сама по себе, это результат постоянного контроля и заботы с вашей стороны.

Какой родитель хочет, чтобы его наследник шел по жизни с согнутой спиной, перекошенными плечами, опущенной головой?

Не хочет никакой. Так что же делать? Выполнять пять простых правил.

 ***ПЯТЬ  ПРОСТЫХ  ПРАВИЛ***

1.         Наращивать ребенку “мышечный корсет”. Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры

2.         Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она – правильная поза! Тело должно ее запомнить. А дальше держаться ровно войдет у ребенка в привычку.

3.         Обратить особое внимание на позу при любой работе за столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки ребенка, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Если ноги не достают до пола, надо подставить скамейку, чтобы тазобедренные и

 коленные суставы были согнуты под прямым углом.

Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Неправильная поза при работе за столом очень портит осанку!

4.         Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить. Обратитесь к ортопеду, не запустите эту проблему.

5.         Не стелить слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая

 приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.