

Правильная осанка-залог здоровья Вашего ребенка!



Многие даже не задумываются над тем, что правильная и красивая осанка не даётся с рождения, а **формируется путём ежедневных совместных усилий родителей и ребенка.**

Что такое правильная осанка у ребенка?

Когда ребёнок сидит, его спина должна быть прямой, а плечи отведены назад. Верхняя часть спины и плеч должна изгибаться вперёд, в то время как нижняя часть спины образует провал.



Несколько простых правил для правильной осанки:

1. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
2. Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.
3. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.
4. Лучше приучать детей спать на спине.
5. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

Для формирования правильной осанки можно выполнять следующие простые упражнения:

- Приседания у стены - научить детей, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, присесть и встать, сохраняя правильную осанку;
- «Держи плечи прямо» - научить детей правильно держать плечи и грудь при естественной стойке, закреплять навыки ползания по скамейке;
- «Подтяни живот» - научить детей подтягивать живот, развивать мышцы живота и спины;
- «Выпрями ноги» - научить правильной постановке стоп, развивать мышцы ног, учить выполнять разнообразные прыжки и подскоки.



Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки

Первое упражнение «Кошечка».

Второе упражнение «Большая собака»



Пятое упражнение «Качалка»



Третье упражнение «Скручивание»

Четвертое упражнение «Топорик»



ПОМНИТЕ!

Предупредить всегда легче, чем лечить!