***Правильная осанка.***

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание

формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно

семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка.

**Это важно!**

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.Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и  ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

**Детям полезно:**

- носить ранец, либо рюкзак с жесткой спинкой до 13-14 лет;

- кататься на велосипеде с правильно отрегулированной высотой руля,

- ползать на четвереньках;

- заниматься плаванием;

**Не рекомендуется:**

- носить сумку на одном плече;

- длительно ходить в кроссовках, т.к. в них нога перегревается, мышцы стопы расслабляются, что приводит к плоскостопию и как следствию – нарушению осанки.

Следите за своим чадом, чтобы ребенок не сутулился. Помимо пользы для здоровья, это поможет ему сохранить нормальную самооценку в будущем. Ваша дочка или сын не будут стесняться своей «горбатости», будут ходить расправив плечи, с гордо поднятой головой.



