

*Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Центр образования №9»*



*Здоровому
все здорово.*



*Советы родителям
по предупреждению
нарушения
осанки у детей*

*Буклет изготовила
Воспитатель: Маркина С.С.*



Осанка – привычное положение тела ребенка, его манера держаться. Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствует нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и помогает избегать позных нарушений, опасных для здоровья. Поэтому осанка является одним из важных показателей здоровья и существенным критерием гармоничности развития ребенка. В связи с вышеизложенным профилактика нарушений осанки у детей имеет большое значение.

С целью обеспечения предупреждения нарушений осанки у детей необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

Ребенок должен спать на ровной и твердой постели. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см, чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Подушка не должна быть высокой и чрезмерно мягкой.

- *Необходимо, чтобы мебель соответствовала росту ребенка.*
- *Высота стола должна быть выше локтя ребёнка, стоящего с опущёнными руками, на 2-3 см.*
- *Высота стула в идеале должна быть равна высоте голени. Используйте подставку для ног, если они не достают до пола. Стул должен повторять изгибы тела.*
- *Во время различных занятий и игр следует обеспечить хорошую освещенность.*
- *В повседневной жизни необходимо контролировать*

позу ребенка при ходьбе, стоянии, занятии с игрушками, езде на велосипеде, чтении и письме, напоминая ему о правильном положении тела и отдельных его звеньев.

- *Значительную роль в профилактике нарушений осанки играет рациональный суточный режим жизнедеятельности (полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на открытом воздухе и т.п.)*
- *Следует систематически использовать упражнения, направленные на укрепление корсета.*