

## **Памятка для родителей**

### **Советы по формированию правильной осанки у ребенка**

**Правильная осанка** – это симметричное положение частей тела относительно позвоночника. Осанка является индикатором здоровья ребенка. Правильная осанка не бывает врожденной. Ее формирование происходит в течение всего периода роста и развития организма.

**✚ Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет**

### **Что нужно делать при сформировании правильной осанки у ребенка:**

- ✚ Укреплять мышечный корсет (мышцы, окружающие позвоночник) специальными комплексами физических упражнений).
- ✚ Развивать силу мышц спины, живота и бедер, неравномерное развитие которых изменяет тягу, определяющую вертикальное положение позвоночника.
- ✚ Формировать рефлекс правильной позы посредством упражнений в равновесии с удержанием и перемещением тела на уменьшенной площади опоры (ходьба по бордюрам, стойка на одной ноге, перешагивания через возвышение, стойка на возвышении и др.).
- ✚ Подбирать ребенку мебель по росту.
- ✚ Покупать удобную, не стесняющую движений одежду и обувь.

### **Что не нужно делать ребенку с целью предупреждения нарушения осанки:**

- ✚ Спать на раскладушках или других прогибающихся поверхностях.
- ✚ Спать с высокой подушкой.
- ✚ Сидеть за столом согнувшись, низко склонив голову.
- ✚ Читать и рисовать, лежа на боку.
- ✚ Спать на боку, свернувшись «калачиком», подтянув ноги к животу.
- ✚ Носить неудобную или излишне теплую одежду и обувь.
- ✚ Носить тяжелую одежду с узкими рукавами.
- ✚ Носить обувь без каблука или задника, на негнущейся подошве либо несоответствующую размеру ноги.

Литература:

Советы по формированию правильной осанки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vlasenko-n-e.a2b2.ru/section/14015/item/61847> / Дата доступа: 01.03.2021