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 7 лет.

Что нужно делать при формировании 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.
- 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.