

***Здоровому***

***все здорово.***

**МБДОУ - детский сад № 40**

 **г. Екатеринбург**



**Советы родителям**

**по предупреждению**

**нарушения**

**осанки у детей**

Инструктор по физкультуре

Гулина Ольга Вячеславовна



 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 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 опущенными 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.

