

# Памятка «Воспитание правильной осанки»

## Рекомендации:

Соблюдать чёткий распорядок дня и занятий. Чередование сна и бодрствования, время приёма пищи, прогулки и другие занятия должны соответствовать возрастным особенностям ребёнка.

Использовать мебель, соответствующую росту. Ступни ребёнка должны всей подошвой стоять на полу, при этом между голенью и бедром должен образоваться прямой угол.

Следить за позой ребёнка во время сидения. Ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Ребёнок должен сидеть прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола). Можно откинуться на спинку стула, нельзя наклоняться низко над столом.

Контролировать позу ребёнка во время сна. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.

Следить за походкой ребёнка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться.

Использовать физические упражнения. Для формирования правильной осанки необходимо научиться управлять своими движениями, уметь координировать движения различных частей тела.

Проводить беседы о значении правильной осанки для здоровья. Полезны утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки в процессе занятий.

