

Памятка для родителей по профилактике нарушения осанки

- В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же чёткий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду
- У ребёнка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать)
- Когда ребёнок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребёнок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула, нельзя наклоняться низко над столом
- Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине
- Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз
- Следите за походкой ребёнка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление
- Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребёнку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Всё это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки

