



 ***Здоровому***

***все здорово.***



**Советы родителям**

**по предупреждению**

**нарушения**

**осанки у детей**



Осанка – привычное положение тела ребенка, его манера держаться. Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствуют нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и помогает избегать позных 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 опущёнными 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.*

