Памятка для родителей «Формирование у ребенка правильной осанки»

- У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать) .

- Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок 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 ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление. Для воспитания правильной ходьбы и чувства равновесия полезно ходить по дорожкам, скамьям, ступенькам, бревну. Тротуарный ребрик – великолепное пособие для этого.

- Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

- Помните, что нарушения осанки чаще всего развиваются у малоподвижных детей с плохо развитой мускулатурой. Поэтому необходимо заниматься с ребенком физической культурой, делать гимнастические упражнения.

- Для ребенка утомительно и вредно продолжительное стояние, особенно в определенной позе, так как мышцы спины быстро расслабляются, не выдерживая статической нагрузки. Из чего следует, что наказывая своего ребенка стоянием в углу, вы наказываете его физически!

- Предупредить нарушение осанки всегда легче, чем лечить, поэтому:

1. Если ребенок, несмотря на все профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу – ортопеду или заняться ЛФК.

2. Постоянно следите за осанкой ребенка, напоминайте ему, как правильно ходить.

3. Помните: взрослый – это пример для подражания. Следите за своей осанкой!

Правильная осанка дошкольников:

- голова немного наклонена вперед;

- плечевой пояс незначительно смещен кпереди, не выступая за уровень грудной клетки (в профиль) ;

- лопатки слегка выступают;

- линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1-2см;

- физиологические изгибы позвоночника выражены слабо;

- угол наклона таза составляет 22-25 градусов для мальчиков и девочек.

