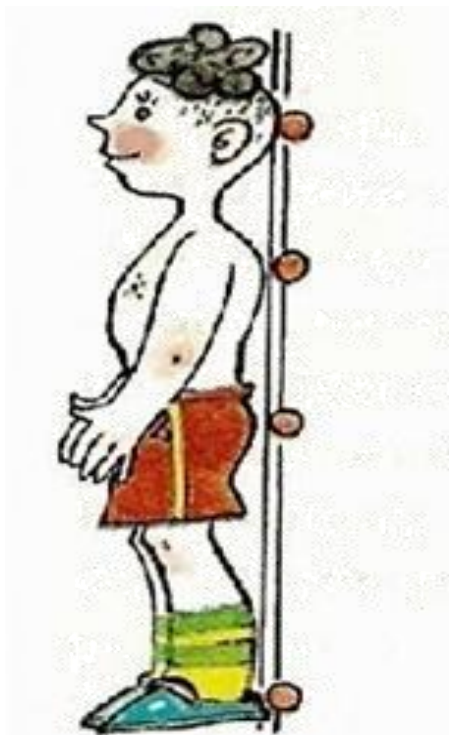


## Памятка для родителей



### Тест на определение нарушений осанки у ребенка.

Чтобы оценить осанку ребенка и понять – правильная ли она, надо сделать простейший тест:

**Поставьте ребенка к стене спиной**, касаясь ее лопатками и пятками.

**Если осанка правильная**, стены будут также касаться затылок, ягодицы, икры.

**Если неправильная** Требуется работа по исправлению осанки, пока не нанесен непоправимый вред здоровью.

**К сведению:** Этот же тест можно использовать, как упражнение для коррекции осанки:

Ребенок встает к стене так, чтобы её касались затылок, лопатки, ягодицы и пятки. Положите на

голову книгу. пройдите по комнате, **стараясь не изменять положение тела и головы**. В дальнейшем тело хорошо запомнит это положение в пространстве и сможет принимать правильную осанку уже автоматически, без стены и книги

### Упражнения для исправления осанки:

Плотно прижаться к стене лопатками, плечами, пятками и ягодицами. Руки расставить в стороны и тоже и прижать к стене. Напрячь мышцы всего тела, и скользить по стене руками вверх-вниз.

Лежа на животе, выпрямить руки и ноги и одновременно поднимать их вверх, оставаясь лежать несколько секунд только на животе и груди. Затем опустить руки и ноги на пол. Повторить 5 -10 раз.

Велосипед. Совершать вращательные движения ногами, как будто кручение педалей велосипеда, лежа на спине.

Вращательные движения руками в разные стороны в положении стоя.

В положении сидя выполнять наклоны вперед и назад по 10-15 раз.

Такие несложные упражнения избавят вашего ребенка от нарушений осанки и заболеваний позвоночника в будущем. Главное условие – регулярность выполнения упражнений и систематический контроль за правильным положением спины.

