

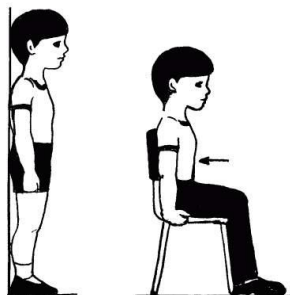
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 15»

Памятка для родителей

Формирование у детей правильной осанки.

Правильную осанку надо терпеливо воспитывать, она не только благотворно влияет на внешний вид, но и на его здоровье и органы, расположенные в грудной клетке и брюшной полости.



Напоминайте ребенку, чтобы держал спинку прямо, не горбился. Неправильная походка: с опущенной головой, свисающими плечами, согнутой спиной и ногами. Со временем ребенок привыкнет и будет делать это автоматически;

Ребенок не должен сидеть

неподвижно более 20 минут (за компьютером так легко увлечься).

Предлагайте ему заняться другими делами, погулять.

Проследите, чтобы рабочее место ребенка было оборудовано правильно, в соответствии с ростом ребенка;



Проследите, чтобы кровать ребенка не была слишком мягкой. Идеальный вариант – ортопедический матрас.

В детский сад выходите чуть пораньше, чтобы ребенку не пришлось всю дорогу бежать за мамой или папой, которые часто тянут его за руку, в большинстве случаев за одну и ту же. - Ношение тяжести в одной и той же руке. Так может развиваться нарушение осанки.

Следите за походкой детей. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, шаркать пятками, горбиться, раскачиваться. Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу. Позвоночник изгибается на одну сторону.

Такая походка увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

Уважаемые родители!

Приложите усилия, чтобы осанка наших детей не портилась, а позвоночник оставался здоровым.

Успехов Вам и удач!

