

## «О правильной осанке»

Осанка — это привычная поза человека при сидении, стоянии, ходьбе.

Признаки правильной осанки:

- плечи развёрнуты и отведены назад;
- лопатки не выпирают;
- линия шеи должна находиться на одной вертикальной линии с позвоночником;
- живот подтянут (у дошкольников при нормальном развитии физиологическая особенность такова, что живот выступает вперёд);
- голова держится прямо;
- спина ровная;
- походка лёгкая;
- фигура стройная.

На формирование правильной осанки влияют множественные факторы: наследственность, правильные физические нагрузки, организация двигательной деятельности ребёнка, правильное питание, режим дня, организация развивающей среды и т.д.

Для профилактики нарушения осанки у ребёнка рекомендуется:

- регулярно проводить утреннюю гимнастику и подвижные игры;
- не допускать, чтобы ребёнок спал на очень мягкой, легко проминающейся постели;
- кровать у ребёнка должна быть жёсткая, до двух лет ребёнок должен спать без подушки;
- до трёх месяцев ребёнка нельзя долго держать в вертикальном положении, до 6 месяцев нельзя на долго сажать, а до 9 месяцев нельзя на долго ставить на ножки;
- дошкольникам нельзя долго стоять на одной ноге, могут измениться тазовые кости;
- до 7 лет ребёнку нельзя носить и поднимать тяжести, только до двух килограмм после пяти лет;
- следить за осанкой ребёнка, когда он сидит за столом, делать замечания, если он сел неправильно;
- мебель должна соответствовать росту и пропорциям ребёнка.

Если у ребёнка появляются признаки нарушения осанки, необходимо найти причины этого и устранить их.

НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО

