# Памятка для родителей

# Советы по формированию правильной осанки у ребенка

**Правильная осанка** – это симметричное положение частей тела относительно позвоночника. Осанка является индикатором здоровья ребенка. Правильная осанка не бывает врожденной. Ее формирование происходит в течение всего периода роста и развития организма.

* **Наиболее ответственный период для формирования осанки**

**от 4 до 10 лет**

**Что нужно делать при сформировании правильной осанки у ребенка:**

* Укреплять мышечный корсет (мышцы, окружающие позвоночник) специальными комплексами физических упражнений).
* Развивать силу мышц спины, живота и бедер, неравномерное развитие которых изменяет тягу, определяющую вертикальное положение позвоночника.
* Формировать рефлекс правильной позы посредством упражнений в равновесии с удержанием и перемещением тела на уменьшенной площади опоры (ходьба по бордюрам, стойка на одной ноге, перешагивания через возвышение, стойка на возвышении и др.).
* Подбирать ребенку мебель но росту.
* Покупать удобную, не стесняющую движений одежду и обувь.

**Что не нужно делать ребенку с целью предупреждения нарушения осанки:**

* Спать на раскладушках или других прогибающихся поверхностях.
* Спать с высокой подушкой.
* Сидеть за столом согнувшись, низко склонив голову.
* Читать и рисовать, лежа на боку.
* Спать на боку, свернувшись «калачиком», подтянув ноги к животу.
* Носить неудобную или излишне теплую одежду и обувь.
* Носить тяжелую одежду с узкими рукавами.
* Носить обувь без каблука или задника, на негнущейся подошве либо несоответствующую размеру ноги.

**Подготовила:** Власенко Н.Э.,

руководитель физического воспитания