



Профилактика
нарушения
осанки

*Памятка для
родителей*



Уважаемые родители!

Пока организм формируется, надо особенно внимательно следить за осанкой, не допускать возможных появлений искривление позвоночника.

Осанка - это автоматическая умение без особого напряжения удерживать свое тело, сохраняя правильную позу в различных положениях двоеточие сиди, при ходьбе, во время игр.

Родители должны соблюдать следующие правила:

1. Ребёнок должен спать только на жесткой постели. Лучше всего спать в положении на животе или на спине. Подушка не должна быть сильно большой и слишком мягкой.
2. Не покупайте ребенку обувь на вырост, тесную неудобную обувь. Неправильное положение ноги может привести к нарушению положения позвоночника.
3. Очень важным является организации строгое соблюдение режима дня скобка время сна, бодрствование питание.



4. Обеспечить удобное и хорошо освещенное рабочее место, где Ребёнок будет читать, рисовать, делать поделки. Очень важно, чтобы мебель подходила ребенку по росту.
5. Не забывайте о том, что нарушение осанки возникают и из-за недостатка движения. Прогулки, занятия туризмом, танцами и плаванием будут очень полезны.