



## ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР «ДИВО»

### КОНСУЛЬТАЦИЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

#### Памятка родителям

#### «Формирование правильной осанки. Профилактика ее нарушений»

- ❖ У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
- ❖ Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.
- ❖ Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.
- ❖ Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.
- ❖ Детям полезно носить ранец, либо рюкзак с жесткой спинкой; кататься на велосипеде с правильно отрегулированной высотой руля, заниматься плаванием; развивать координацию движений.
- ❖ Не рекомендуется: носить сумку на одном плече; длительно ходить в кроссовках, т.к. в них нога перегревается, мышцы стопы расслабляются, что приводит к плоскостопию и как последствию нарушению осанки.



НАШ САЙТ



[WWW.CENTR-DIVO.RU](http://WWW.CENTR-DIVO.RU)



МЫ В ВКОНТАКТЕ