



Здоровому все здорово!



2020 г.

Советы родителям по предупреждению нарушения осанки у детей дошкольного возраста



*Инструктор по физической
культуре Хуторская С.С.*



Осанка – привычное положение тела ребенка, его манера держаться. Правильная осанка имеет огромное значение в жизнедеятельности человека, поскольку она способствует нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и помогает избегать нарушений, опасных для здоровья. Поэтому осанка является одним из важных показателей здоровья и существенным критерием гармоничности развития ребенка. В связи с вышеизложенным, профилактика нарушений осанки у детей имеет большое значение. С целью обеспечения предупреждения нарушений осанки у детей необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- Ребенок должен спать на ровной и твердой постели.
- Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см, чтобы можно было спать с вытянутыми ногами.
- Подушка не должна быть высокой и чрезмерно мягкой.
- Необходимо, чтобы мебель соответствовала росту ребенка.



- Высота стола должна быть выше локтя ребёнка, стоящего с опущенными руками, на 2-3 см.
- Высота стула в идеале должна быть равна высоте голени. Используйте подставку для ног, если они не достают до пола. Стул должен повторять изгибы тела.
- Во время различных занятий и игр следует обеспечить хорошую освещенность.

- В повседневной жизни необходимо контролировать позу ребенка при ходьбе, стоянии, занятии с игрушками, езде на велосипеде, чтении и письме, напоминая ему о правильном положении тела и отдельных его звеньев.
- Значительную роль в профилактике нарушений осанки играет рациональный суточный режим жизнедеятельности (полноценный сон, регулярное питание, правильное чередование различных видов деятельности, оптимальный уровень двигательной активности, прогулки на открытом воздухе и т.п.).
- Следует систематически использовать упражнения, направленные на укрепление корсета.

