***Памятка для родителей по навыкам сохранения правильной осанки***

1. **Круглая и сутулая спина – результат дугообразного искривления позвоночника.**
2. **Причинами развития круглой спины являются перегрузка позвоночника, длительное согнутое положение во время работы и занятий, плохое освещение рабочего места, близорукость. Круглая спина формируется у малоподвижных, ленивых людей. Они не утруждают себя тем, чтобы удерживать позвоночник в правильном положении при  помощи мышц и дают ему возможность изгибаться под тяжестью тела. Причиной формирования круглой спины может быть и вредная привычка стоять сгорбившись.**
3. **Большое влияние на формирование у ребенка нарушений оказывает его поведение и режим дня. Дети с патологией зрения  являются малоподвижными и предпочитают отдыхать в согнутой позе, сидя за столом. В то время, как школьники с хорошим зрением во время отдыха активно бегают, играют – позвоночник выпрямляется и принимает нормальную форму, мышцы усиленно работают.**
4. **Профилактика дефектов  осанки должна быть направлена на устранение причин, вызывающих эти нарушения и систематическое развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса и других мышц тела.**
5. **Требуется следить, чтобы размер стола соответствовал росту школьника.**

**Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять 30-35 см.**

**Систематические занятия физкультурой и спортом являются самым**

**лучшим средством, предупреждающим нарушение осанки. Хорошо**

**корректируют осанку такие виды спорта, как плавание, лыжи.**

***Уважаемые  мамы и папы!***

**Если ваши дети вам дороги, если вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в вашей семье занятия физкультурой и спортом стали неотъемлемой частью совместного досуга.**

**С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом.**

**Уважайте спортивные интересы и пристрастия своих детей.**

**Поддерживайте желание участвовать в спортивных мероприятиях класса и школы.**

**Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом.**

**Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности.**

**Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение.**

**Демонстрируйте свой пример  занятий спортом и физкультурой.**

**Совершайте со своим ребенком прогулки по свежему воздуху всей семьей, походы, экскурсии.**

**Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей.**

**На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка.**