# 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.

**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.