

ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА?

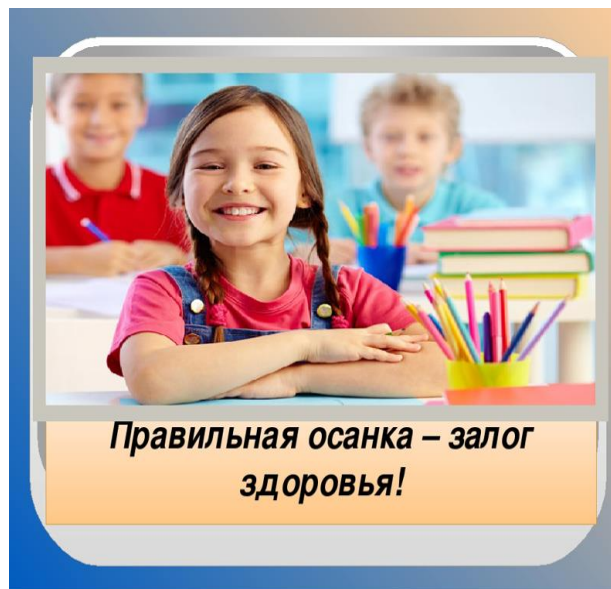
Осанка — свободное положение человека в вертикальной позе, функциональное состояние, которое нельзя рассматривать как что-то постоянное, не поддающееся изменению.

Правильной (нормальной) осанкой, считается такое положение тела, когда голова, плечи и туловище удерживаются прямо и ровно.



Буклет изготовлен по материалам с сайта развития детей

https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2021/04/22/formirovanie_pravilnoy_osanki_v_doshkolnom_vozraste.docx



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №81 «МАЛЬВИНА»
г.Сургут

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА ДОШКОЛЬНИКА

Буклет для родителей детей

**«ХОРОШУЮ ОСАНКУ, КАК
И ЛЮБУЮ ДРУГУЮ
ПРИВЫЧКУ, МОЖНО И
НУЖНО ВОСПИТЫВАТЬ»**



ВЫПОЛНИЛА:
ИСХАКОВА Э.Н,
ВОСПИТАТЕЛЬ

Рекомендации по профилактике нарушения осанки

* У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать);

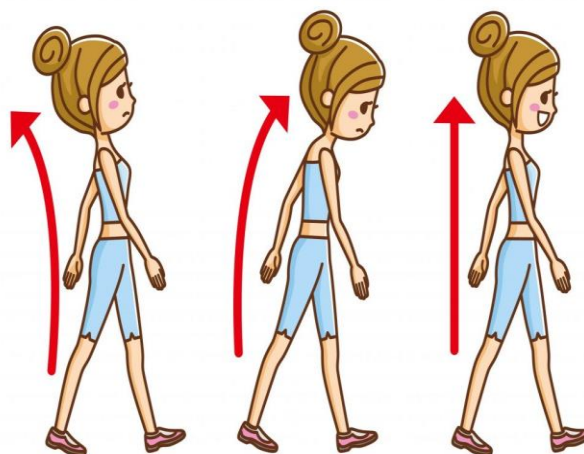


* Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом;

* Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине;

* 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;



* Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

