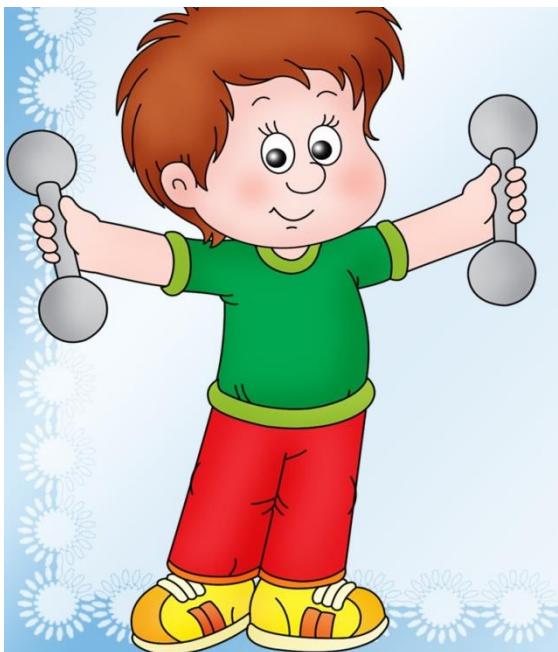


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 223 «Лебёдушка»**



## **Как научить ребенка следить за своей осанкой**

Подготовил  
инструктор по физической культуре  
Омарова В.Б.



Правильная осанка и, как следствие, здоровый позвоночник – это основа здоровья всего организма человека в целом.

Поэтому, каждый родитель, должен задаться целью научить своего ребенка с самого раннего детства правильной осанке, так как здоровый позвоночник станет залогом долгой и счастливой жизни нового человека.

Чтобы ваш ребенок в будущем не испытывал проблем, необходимо научить

его заботиться о своей спине. Сделать это несложно, если следующие правила станут постоянными спутниками вашей жизни. Это самая традиционная профилактика, но ей нужно заниматься постоянно.

**1.** Залогом здорового позвоночника станет постоянная физическая нагрузка. Это ежедневная гимнастика и умеренные физические упражнения, которые направлены на укрепление мышц спины. Мышцы поддерживают позвонки и позвоночные диски, поэтому именно они играют ведущую роль при укреплении позвоночника.

**2.** Сделайте дома «Стену осанки» и периодически в игровой форме побуждайте ребенка проверять на ней свою осанку. Помимо этого напоминайте о соблюдении правильного положения спины при разных положениях тела. Нормальной осанкой считается прямое положение спины и головы, симметричное положение лопаток, ягодиц, одинаковая длина конечностей.

**3.** Ребенка трудно заставить постоянно контролировать себя и держать осанку, поэтому используйте игры, в которых заданием является соблюдение правильного положения спины.

**4.** Сон вашего ребенка должен быть качественным и здоровым, а кровать должна способствовать формированию правильной осанки. Неправильное сутулое положение тела во время сна может отрицательно сказаться на здоровье позвоночника малыша, поэтому выбирайте жесткий матрац из натуральных материалов.

**5.** Дополнительной лишней нагрузкой на внутренние органы и позвоночник является лишний вес. Поэтому если у вас имеются сомнения в весе вашего ребенка, обратитесь к педиатру.

**6. Побольше гуляйте вместе на свежем воздухе! Движение и свежий воздух творят чудеса!**

**Здоровья вам и вашему малышу!**