

# Растем правильно

(как сформировать правильную осанку)

- \* Одна из главных проблем детей дошкольного возраста - искривление позвоночника и неправильная осанка. Позвоночник является основой нашего скелета, от него отходят многочисленные нервные окончания, которые отвечают за работу всех органов в нашем организме. Если строение и деятельность позвоночника нарушается, то это приводит к нарушению проведения нервного импульса от спинного мозга к тканям и клеткам в различных участках нашего тела, что приводит, со временем, к различным нарушениям и заболеваниям.
- \* Вот почему так важно следить за правильной осанкой.
- \* Осанка – это привычная поза непринужденно стоящего или сидящего человека. Этот навык человек приобретает с младенческого возраста.

# Рекомендации для родителей

- \* Научите будущего школьника правильно сидеть, опираясь на спинку стула.
- \* Ноги должны всей ступней стоять на полу или поставке.
- \* Мебель, которой пользуется ребенок, должна соответствовать его возрасту и росту.



# Рекомендации для родителей

- \* Не нагружайте рюкзак ребенка. Масса рюкзака не должна превышать 10% от массы тела ребенка.



# Рекомендации для родителей

- \* Приобретите специальный ортопедический матрас в кроватку. У дошкольника позвоночник растёт, формируются физиологические изгибы. Если ребёнок спит на мягкой, прогибающейся поверхности, форма позвоночника нарушается.



# Рекомендации для родителей

- \* Водить ребенка в бассейн 2-3 раза в неделю. Плавание улучшает осанку.



# Рекомендации для родителей

- \* Ежедневно делайте с малышами гимнастику. Занятия любым видом спорта способствуют формированию правильной осанки.



# ВНИМАНИЕ!

- \* Заметив даже небольшое нарушение осанки, обязательно покажите ребенка ортопеду.
- \* Нераспознанный сколиоз прогрессирует в подростковом возрасте. Особенно быстро это происходит, когда затронут грудной отдел позвоночника.

