***Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений***

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения.

Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка.

**Памятка для родителей**

  В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

· У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).

· Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты вколенях 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.

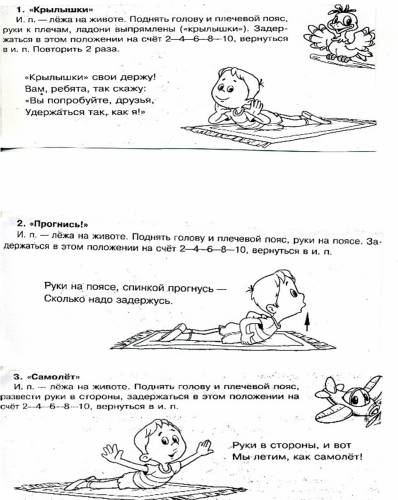
Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.

**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.

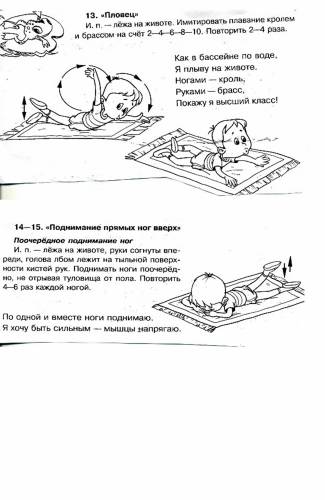
Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

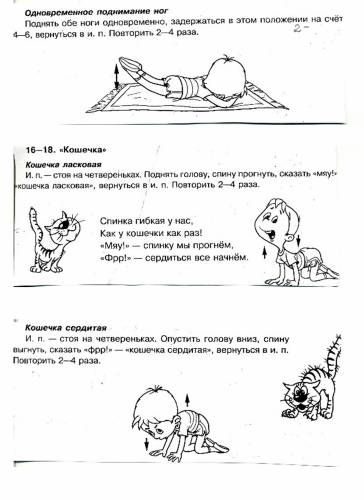
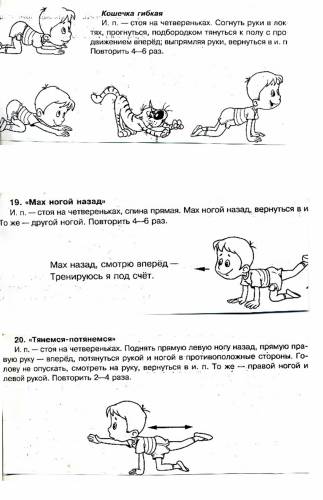
**Я могу порекомендовать вам несколько оздоровительных упражнений для красивой осанки:**

[](http://zolotayarybka.ucoz.ru/_si/0/53774797.jpg)

[](http://zolotayarybka.ucoz.ru/_si/0/56192297.jpg)

[](http://zolotayarybka.ucoz.ru/_si/0/50954743.jpg)[](http://zolotayarybka.ucoz.ru/_si/0/20881761.jpg)

[](http://zolotayarybka.ucoz.ru/_si/0/54288054.jpg)

[](http://zolotayarybka.ucoz.ru/_si/0/40229851.jpg)[](http://zolotayarybka.ucoz.ru/_si/0/69272940.jpg)