Первое, что стоит сделать, прежде чем начать формирование или коррекцию осанки ребенка, это выявить суть проблемы. Выясните, правильная ли осанка у ребенка или она требует коррекции. Провести такое тестирование совсем не сложно:
1. Попросите ребенка встать ровно.
2. Оглядите малыша спереди. Плечи ребенка должны располагаться на одном уровне. То же касается и коленей ребенка.
3. Обойдите кроху и осмотрите его сзади. Мочки ушей должны находиться также на одном уровне. Особое внимание уделите симметричности лопаток. В завершение осмотрите ягодицы ребёнка. Они также должны располагаться на одном уровне.

Если осанка правильная, Вам остается лишь поддерживать ее. Во-первых, покупая новую мебель для ребенка (особенно это касается стола и стула для занятий), следите, чтобы она была удобной для ребенка и ему не приходилось сутулиться или сгибаться во время занятий. Во-вторых, следите за рационом питания крохи. Позаботьтесь, чтобы в его рационе было достаточно молочных продуктов, телятины, гречневой крупы и бобовых. Все эти продукты прекрасно влияют на костную систему. Важен и витамин D, который дети, живущие в южных регионах, получают в теплое время года вместе с солнечными ваннами в достаточном количестве. Если же Вы живете в северном регионе, стоит добавить в рацион малыша витамин D в капсулах.

Если в осанке малыша наблюдаются отклонения, то стоит не только соблюдать вышеперечисленные правила, но и выявить и искоренить причину неправильной осанки. Одной из причин может быть слишком высокая подушка или мягкий матрас на кроватке малыша. Возможно ребенок большую часть времени находится в удрученном состоянии, что провоцирует его «вешать нос» и сутулиться. А может, виной всему стал комплекс слишком высокого роста. Так как это психологическая проблема, то бороться с ней можно лишь убеждением. Заставьте ребенка гордиться своим ростом и он перестанет сутулиться.

Хорошим подспорьем в борьбе за правильную осанку станет физкультура или [танцевальная гимнастика](http://godovastik.ru/tancevalnaya-ritmika-dlya-detej/). Следите за правильностью выполнения упражнений и выполняйте их регулярно. Особенное внимание уделяйте упражнениям для мышц спины и шеи. Можно просить малыша изобразить кошечку (выгибать спину), взлетающую птичку, кукушку, выглядывающую из гнезда. Сопроводив занятия веселой детской музыкой, Вы легко и быстро справитесь с проблемой.

Помните, формирование правильной осанки у ребёнка — очень важная и серьёзная задача. Если Вы предполагаете наличие каких-либо отклонений в развитии детского позвоночника, не поленитесь обратиться к специалисту, который сможет назначить адекватные мероприятия для коррекции осанки, а также подберёт нужный комплекс упражнений для занятий.