Родителям о правильной осанке.

Формирование правильной осанки это очень важное условие для укрепления здоровья ребенка, особенно ребенка школьника, т. к. они очень много времени проводят за уроками.

Чем полезна правильная осанка? Хорошая осанка улучшает кровообращение, увеличивает подвижность легких, а значить ребенок получает больше кислорода, улучшает работу внутренних органов и способствует профилактике заболеваний позвоночника.

Родители с раннего возраста должны заботиться об осанке своего ребенка. На что же нужно обратить внимание?

Если ребенок сидит:

1. На положение ног: ноги должны доставать до пола и опираться обеими ступнями. Колени должны быть слегка разведены и находиться чуть ниже бедер. Это поможет удерживать таз в прямом положении.
2. На положение спины и плечевого пояса: поднимите плечи к ушам и слегка отведите их назад сближая лопатки, затем опустите плечи и оставьте их в этом положении, руки свободно по бокам. Важно принять удобное положение. Чтобы спина в месте ее изгиба имела хорошую опору. Сидеть следует прямо и менять позу примерно через 15 минут.

Если ребенок стоит: опора должна быть на обе ноги. Голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки сближены к позвоночнику, не выступают, а линия живота не должна выходить за линию грудной клетки. Попросите ребенка, пусть он представит, что его за грудную клетку слегка приподнял подъемный кран.

На размер мебели: мебель должна соответствовать росту ребенка длина сиденья-длине бедер, высота ножек- длине голени. Хорошо если спинка стула имеет небольшой наклон назад, это позволит откинуться назад, расслабиться, дать отдых позвоночнику. Длина кровати должна быть на 20-25 см. больше роста ребенка, чтобы он мог вытянуться в полный рост. Постель должна быть не слишком мягкой, подушка плоской.

И обязательны занятия физкультурой: это подвижные игры, гимнастика и плавание.