**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 в коленях 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.

**Анкета для родителей**

1. **Когда Ваш ребенок слушает рассказ, сказку, какая поза для него привычна:**
	* **сидя;**
	* **лежа;**
	* **свернувшись калачиком;**
	* **положение головы**
	* **спина прямая;**
	* **спина сгорбленная;**
	* **другая поза**
2. **Отметьте позу Вашего ребенка во время еды:**

1. **Отметьте позу Вашего ребенка во время рисования:**
2. **Отметьте позу Вашего ребенка во время ходьбы:**
3. **Назовите привычное положение головы и плеч во время свободной деятельности ребенка:**
4. **Сколько времени приблизительно ребенок тратит на бег и прыжки?**
5. **Любит ли Ваш ребенок двигаться энергично?**
6. **Как ваш ребенок выполняет бег: легкими или топающими шагами?**
7. **Что побуждает ребенка к бегу и прыжкам?**
8. **Как Ваш ребенок приземляется: жестко или мягко?**
9. **Исправляется ли он после сделанного замечания?**