**Памятка по профилактике нарушения осанки у дошкольников.**

Осанка человека формируется в течение всего периода роста, то есть от рождения до 18-20 лет. Правильные изгибы позвоночника должны быть образованы к 6-7 годам ребенка, к моменту его поступления в 1 класс. Чтобы к школьному возрасту сформировалась правильная осанка, ребенку нужно обеспечить:

- полноценное правильно питание;

- прогулки на свежем воздухе;

- правильно оборудованное соответственно росту рабочее место (детская парта);

- оптимальное освещение во время занятий;

- регулярные физические нагрузки согласно возрасту (гимнастика, танцы, ЛФК);

- полноценный отдых и сон;

- подходящее спальное место (ортопедический матрац, ортопедическая подушка).