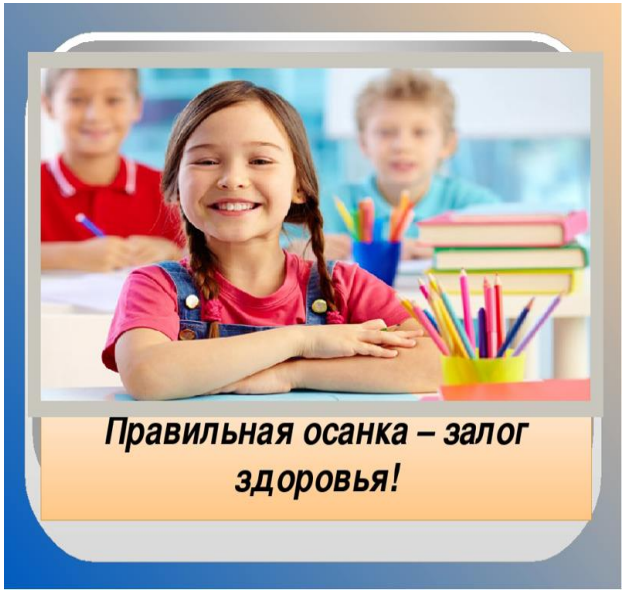
## ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА?

**Осанка** — свободное положение человека в вертикальной позе, функциональное состояние, которое нельзя рассматривать как что-то постоянное, не поддающееся изменению.

**Правильной (нормальной) осанкой,** считается такое положение тела, когда голова, плечи и туловище удерживаются прямо и ровно.




Буклет изготовлен по материалам с сайта развития детей
https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2021/04/22/formirovanie_pravilnoy_osanki_v_doshkolnom_vozraste.docx




МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №81 «МАЛЬВИНА» г.Сургут

# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА ДОШКОЛЬНИКА

**Буклет для родителей детей**

**«ХОРОШУЮ ОСАНКУ, КАК И ЛЮБУЮ ДРУГУЮ ПРИВЫЧКУ, МОЖНО И НУЖНО ВОСПИТЫВАТЬ»**



**ВЫПОЛНИЛА:**
**БУРАНОВА Н.А,**
**ВОСПИТАТЕЛЬ**

# Рекомендации по профилактике нарушения осанки

* У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать);

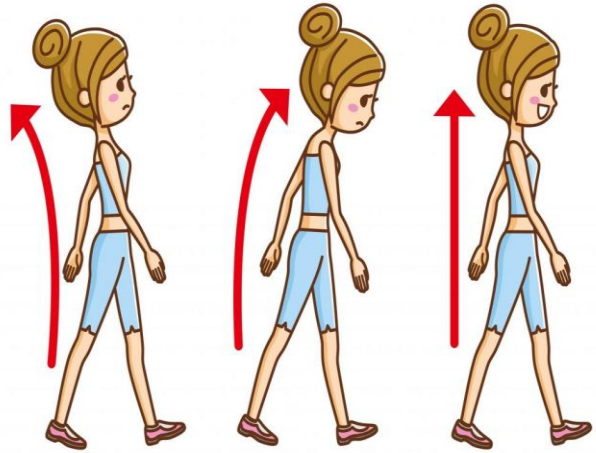


* Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом;

* 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.

