

## **Следим за зрением и осанкой!**

Современные дети растут и созревают быстрее, но их физическое здоровье слабеет. Не способствуя развитию ловкости и подвижности, сидячий образ жизни влечет за собой множество проблем со здоровьем . Поэтому с раннего возраста нужно объясните ребенку, как правильно сидеть при письме или чтении, этот навык нужно постепенно довести до автоматизма.

**Правильная осанка нужна не только для красоты, но и для здоровья. При ее нарушении могут возникнуть искривление позвоночника и нарушение дыхания. Вследствие этого может ухудшиться зрение.**

### **Правила красивой осанки и хорошего зрения:**

- 1.стол и стул должен соответствовать росту и возрасту ребенка;**
- 2.на стуле, ребёнок должен сидеть ровно и облокачиваться на спинку;**
- 3.в комнате должно быть естественное освещение, при пользовании настольной лампой свет должен падать с левой стороны;**
- 4.при рисовании и письме, ребёнок должен сидеть прямо, не сгибая туловище, голова может быть слегка наклонена вперед, спина должна опираться на спинку стула;**
- 5.особенно следите за надплечьями, они должны быть на одном уровне, нельзя позволять ребенку опираться на одну руку;**
- 6.ограничить время пребывания за комп'ютером и телевизором, детям 2-3 лет, до 20-30 мин. в день;**
- 7.регулярные физические нагрузки согласно возрасту (спорт, плавание, танцы и тд.).**



# КАК УЛУЧШИТЬ ОСАНКУ РЕБЕНКА?

Осанка - это привычное положение тела, которое человек принимает и при движении, и в состоянии покоя бессознательно. Правильная осанка делает фигуру человека красивой, а также способствует нормальной деятельности организма.

Осанка является врожденной характеристикой человека, но ее можно усовершенствовать или испортить. Нарушения осанки могут появиться в раннем детстве. Из-за того, что ребенок проводит много времени сидя (за настольными играми, у телевизора или компьютера), его осанка становится неправильной, что может привести к искривлению позвоночника (сколиозу).

Детям, страдающим нарушениями осанки, врачи рекомендуют следующее:

- не спать на мягком матрасе и высокой подушке;
- играть на полу, а не сидя за столом;
- регулярно заниматься утренней гимнастикой и плаванием;
- развивать мышцы спины и подвижность суставов.

Этого можно достичь с помощью специальных игр.

## «Жираф»

Эта игра хорошо укрепляет мышцы спины и шеи. Приготовьте книжку с картинками про жирафа.

Расскажите малышу об этом животном, отдельно заметив, что у жирафа самая длинная шея на Земле.

Возьмите несколько яблок или груш (выбирайте фрукты, которые любит ваш ребенок), разрежьте их на дольки и развесьте на такой высоте, чтобы кроха мог дотянуться до них, только сильно вытянув шею. Попросите малыша губами достать до фруктов, не используя руки и не вставая на цыпочки.

