**Памятка для родителей о сохранении**

**правильной осанки ребёнка.**

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же чёткий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду:

- прежде всего необходимо, чтобы у ребёнка была мебель, соответствующая его росту (стул, стол, кровать);

- когда ребёнок сидит, стопы должны полностью касаться пола или подставки, ноги согнуты в коленях под прямым углом;

- следите, чтобы ребёнок сидел за столом прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы один локоть свисал со стола), можно откинуться на спинку стула. Нельзя наклоняться низко над столом.

- расстояние от глаз до поверхности стола должно быть равно длине от локтя до кончиков пальцев. Если ребёнок продолжает ниже наклонять голову во время чтения, рисования или письма, его необходимо показать врачу-окулисту;

- правильную осанку надо терпеливо воспитывать, она не только благотворно влияет на внешний вид, но и на его здоровье и органы, расположенные в грудной клетке и брюшной полости;

- не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой, следует приучать детей спать на спине;

- обратите внимание, чтобы дети не спали на высокой подушке, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка;

- необходимо обучать детей плаванию;

- следите за походкой ребёнка.

 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. Чуть пораньше выходите в детский сад, чтобы ребёнку не пришлось всю дорогу бежать за папой или мамой, которые часто тянут его за руку, в большинстве случаев за одну и ту же. Так может развиться дисбаланс мышечного корсета и нарушение осанки.

Журнал «Управление ДОУ» Подготовила Тимофеева Л.Ю.