

**Осанка** или привычная поза, приобретается в течение всего периода роста детей. Правильная осанка характеризуется подтянутостью, собранностью мышц тела, равномерной кривизной изгибов позвоночника.

**Проверьте правильность осанки своего ребёнка:** поставьте ребёнка у стенки без плинтуса, касаясь её пятками, ягодицами, верхней частью спины и затылком. Ноги, туловище, голова составляют одну прямую линию. Плечи опущены, руки вдоль тела.



### **Правильные позы**

Надо очень внимательно следить: как ребёнок стоит, ходит, в какой позе спит, так как неправильные позы – основная причина нарушений осанки.

### **Стоять надо прямо,**

но свободно; тяжесть тела должна равномерно распределяться на обе ноги.



### **Ходить надо правильно**

- следите, чтобы ребёнок ставил стопы параллельно и удерживал тело вертикально, не наклоняя голову вперёд.



### **Лежать надо правильно**

- прямо на спине или животе, на упругом матрасе и подушке.



### **Сидеть надо правильно**

- упираясь ступнями в пол, держа спину ровной без напряжения и наклоняя голову немного вперёд, не напрягая руки.



Воспитание правильной осанки – процесс длительный, поэтому запаситесь терпением. Мышцы ребёнка слабые, быстро устают и ребёнку трудно удерживать нужную позу. По мере тренировки мышц с помощью специальных упражнений стоять и сидеть будет легче.

Покою нет ни днём, ни ночью: постоянный контроль!

Но не надо пугать ребёнка строгими окриками: «Встань ровно! Выпрями спину!»

Ещё хуже, если родители угрожают привязать доску к спине или ещё чего-нибудь.

Надо привить любовь к правильным позам, убедить ребёнка, что они удобны и менее утомительны, - тогда навык будет устойчивым и останется на всю жизнь.



ГКУСО ВО «Гороховецкий  
социально - реабилитационный  
центр для несовершеннолетних  
«СЕМЬЯ»



Наш адрес:  
601480 Владимирская область,  
г. Гороховец, ул. Ленина, 41  
Тел: 8 (49 238) 22984  
адрес эл. почты:  
goroh.semja@rambler.ru  
наш сайт: goroh-semja.ru

**Советы для родителей**

г. Гороховец