***ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ***

***И ПРОФИЛАКТИКА ЕЕ НАРУШЕНИЙ***

***Осанка***– это привычная, непринужденная манера держать свое тело.  Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

            К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за  формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте

являются физические упражнения.

Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны

взрослого, так и со стороны самого ребёнка.

**Памятка для родителей**

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок

дня и занятий детей, что и в детском саду.

* ·         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 высокойподушкой, 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.