

## Памятка для родителей

### Советы по формированию правильной осанки у ребенка

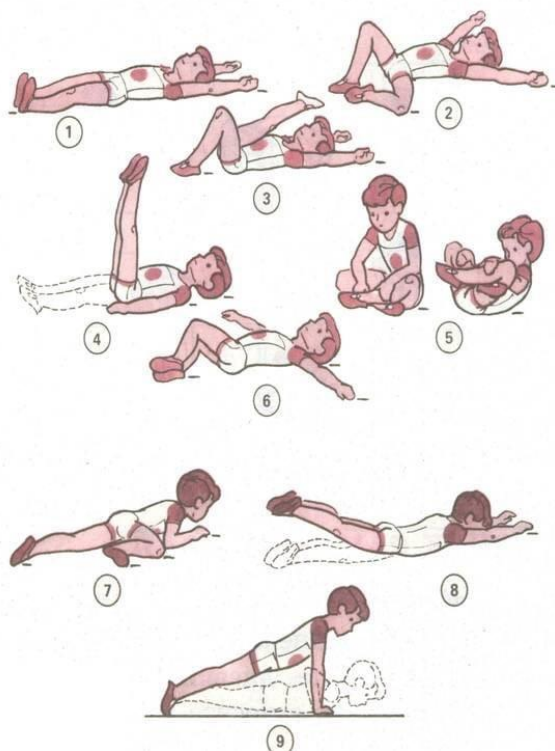
Правильная осанка – это симметричное положение частей тела относительно позвоночника. Осанка является индикатором здоровья ребенка. Правильная осанка не бывает врожденной. Ее формирование происходит в течение всего периода роста и развития организма.

**✚ Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет**

### Что нужно делать для формирования правильной осанки у ребенка:

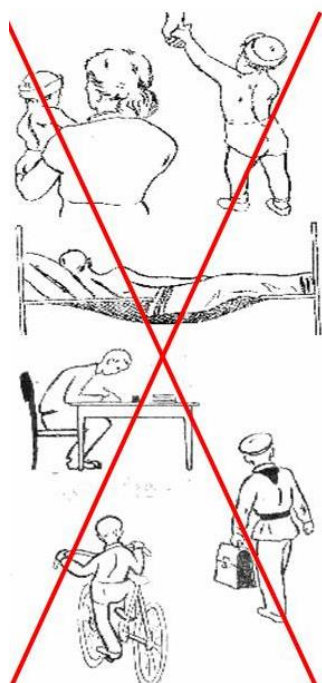
- ✚ Укреплять мышечный корсет (мышцы, окружающие позвоночник) специальными комплексами физических упражнений).
- ✚ Развивать силу мышц спины, живота и бедер, неравномерное развитие которых изменяет тягу, определяющую вертикальное положение позвоночника.
- ✚ Формировать рефлекс правильной позы посредством упражнений в равновесии с удержанием и перемещением тела на уменьшенной площади опоры (ходьба по бордюрам, стойка на одной ноге, перешагивания через возвышение, стойка на возвышении и др.).
- ✚ Подбирать ребенку мебель по росту.
- ✚ Покупать удобную, не стесняющую движений одежду и обувь.

### Комплекс физических упражнений для укрепления мышц спины



## Что не нужно делать ребенку с целью предупреждения нарушения осанки:

- ✚ Спать на раскладушках или других прогибающихся поверхностях.
- ✚ Спать с высокой подушкой.
- ✚ Сидеть за столом согнувшись, низко склонив голову.
- ✚ Читать и рисовать, лежа на боку.
- ✚ Спать на боку, свернувшись «калачиком», подтянув ноги к животу.
- ✚ Носить неудобную или излишне теплую одежду и обувь.
- ✚ Носить тяжелую одежду с узкими рукавами.
- ✚ Носить обувь без каблука или задника, на негнущейся подошве либо несоответствующую размеру ноги.



Подготовила: А.В. Марченко-  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад №73 комбинированного вида»

## Памятка для родителей

Инструктор по  
физической культуре

Марченко А.В.



Советы по  
формированию  
правильной осанки  
у ребенка



МБДОУ "Детский сад №73  
комбинированного вида"



## Правильная осанка-

это симметричное положение частей тела относительно позвоночника. Осанка является индикатором здоровья ребенка. Правильная осанка не бывает врожденной. Ее формирование происходит в течение всего периода роста и развития организма.

**Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет**

Что нужно делать для формирования правильной осанки у ребенка:

-Укреплять мышечный корсет (мышцы, окружающие позвоночник) специальными комплексами физических упражнений).

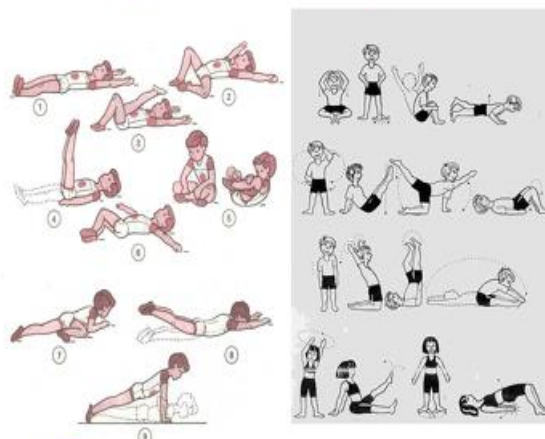
-Развивать силу мышц спины, живота и бедер, неравномерное развитие которых изменяет тягу, определяющую вертикальное положение позвоночника.

- Формировать рефлекс правильной позы посредством упражнений в равновесии с удержанием и перемещением тела на уменьшенной площади опоры (ходьба по бордюрам, стойка на одной ноге, перешагивания через возвышение, стойка на возвышении и др.)

-Подбирать ребенку мебель по росту.

-Покупать удобную, не стесняющую движений одежду и обувь.

## Комплекс физических упражнений для укрепления мышц спины



**Что не нужно делать ребенку с целью предупреждения нарушения осанки:**

-Спать на раскладушках или других прогибающихся поверхностях.

- Спать с высокой подушкой.

-Сидеть за столом согнувшись, низко склонив голову.

-Читать и рисовать, лежа на боку.

-Спать на боку, свернувшись «калачиком», подтянув ноги к животу.



-Носить неудобную или излишне теплую одежду и обувь.

-Носить тяжелую одежду с узкими рукавами.

-Носить обувь без каблука или задника, на негнущейся подошве либо несоответствующую размеру ноги.