

Памятка для родителей на тему:

*«Как научить ребёнка самому
контролировать осанку?»*

Подготовил: инструктор по физкультуре
Черепенькина Е.И

Как облегчить процесс сидения? И что значит правильная посадка?

При правильной посадке бедра находятся под прямым углом к позвоночнику и голени, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо, если ноги не достают до пола или сиденье настолько низкое, что голени выше уровня тазобедренных суставов.

Спина должна быть параллельна стула. Если она наклонена вперед, может развиваться сутулость; если излишне опирается на спинку стула, это будет способствовать формированию круглой спины.

Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребенок может свободно и глубоко дышать.

Очень высокий стол вызывает подъем локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребенок сутулится и сгибает туловище вперед.

Так что неправильная посадка за столом – это фактор не только неправильной осанки, но и повышенной заболеваемости (ОРЗ, атония кишечника и т.д.).

Предупредить всегда легче, чем лечить!

На первых порах нарушения преходящи. Если ребенок, несмотря на все правильные профилактические мероприятия, предпочитает неправильные позы и положения, нужно обратиться к врачу-ортопеду или врачу ЛФК и строго выполнять его рекомендации. Постоянные напоминания о том, как правильно сидеть, ничего не дадут: ребенку в этом возрасте нужно повторить одно упражнение от 33 до 68 раз, чтобы он понял и точно воспроизвел это положение.

