

Консультация для родителей **«Пять правил формирования красивой осанки»**

Правильная осанка не дается детям от рождения. Это условный двигательный рефлекс, который нужно вырабатывать. Чтобы дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, **родителям** необходимо приложить усилия и выполнять **пять правил формирования осанки**.

1. Наращивать ребенку *«мышечный корсет»*. Хорошая **осанка** невозможна без равномерно развитой мускулатуры.

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, **поправлять его**, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Тело должно запомнить **правильную позу**. Под присмотром взрослых, держаться прямо должно войти у ребенка в привычку.

3. Обратит внимание на позу при письме, чтении, работе за столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см. выше локтя опущенной руки вашего ребенка, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. **Неправильная** поза при работе за столом очень портит **осанку!**

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает **правильную опорную функцию ног**, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и **осанка нарушается**. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно **исправить!**

5. Не стелите слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

Уважаемые **родители**, помните: здоровье ваших детей в ваших руках!