

Консультация для родителей

*«Как научить ребенка
следить за своей осанкой»*

Инструктор по физкультуре : Ибаева Динара Артиковна

2020г.

Правильная **осанка** и, как **следствие**, здоровый позвоночник – это основа здоровья всего организма человека в целом. Поэтому каждый **родитель** должен задаться целью **научить своего ребенка** с самого раннего детства правильной **осанке**, так как здоровый позвоночник станет залогом долгой и счастливой жизни нового человека.

Взрослые часто страдают болями в спине, и, конечно, причины этому могут быть абсолютно разные. Но во многих случаях они кроются в неправильном отношении к спине в детском возрасте. Чтобы ваш **ребенок** в будущем не испытывал проблем, необходимо **научить его заботиться о своей спине**. Сделать это несложно, если **следующие** правила станут постоянными спутниками вашей жизни. Это самая традиционная профилактика, но ей нужно заниматься постоянно.

- Залогом здорового позвоночника станет постоянная физическая нагрузка. Это ежедневная гимнастика и умеренные физические упражнения, которые направлены на укрепление мышц спины. Мышцы поддерживают позвонки и позвоночные диски, поэтому именно они играют ведущую роль при укреплении позвоночника.

- Сделайте дома «**Стену осанки**» и периодически в игровой форме побуждайте **ребенка** проверять на ней свою **осанку**. Помимо этого напоминайте о соблюдении правильного положения спины при разных положениях тела. Нормальной **осанкой** считается прямое положение спины и головы, симметричное положение лопаток, надплечниц, ягодиц, одинаковая длина конечностей.

- **Ребенка** трудно заставить постоянно контролировать себя и держать **осанку**, поэтому используйте игры, в которых заданием является соблюдение правильного положения спины.

- Сон вашего **ребенка** должен быть качественным и здоровым, а кровать должна способствовать формированию правильной **осанки**. Неправильное сутулое положение тела во время сна может отрицательно сказаться на здоровье позвоночника малыша, поэтому выбирайте жесткий матрас из натуральных материалов.

- Дополнительной лишней нагрузкой на внутренние органы и позвоночник является лишний вес. Поэтому если у вас имеются сомнения в весе вашего **ребенка**, обратитесь к педиатру.

- Побольше гуляйте вместе на свежем воздухе! Движение и свежий воздух творят чудеса! Здоровья вам и вашему малышу!