***Правила осанки-залог здоровья.***

Правильную осанку у ребёнка нужно терпеливо воспитывать.

Для этого родители должны соблюдать определённые рекомендации:

1)У ребёнка должна быть своя мебель, соответствующая его росту.

(стол,стул,кровать.)

2)Следить, чтобы ребенок за столом сидел прямо, опираясь на обе руки.

3)Нельзя наклоняться низко над столом, расстояние от глаз до поверхности стола должно быть равно длине от локтя до кончиков пальцев.

4)Следить за походкой ребёнка.

Нельзя:

-Широко шагать

-Сильно размахивать руками

-Разводить носки в стороны

-Шаркать пятками

-Горбиться.

5)Рассчитывайте время на дорогу до детского сада.

Ребёнок не должен бежать за мамой и папой, которые тянут его за руку.

Может развиться дисбаланс мышечного корсета и нарушения осанки.

Следите за осанкой своего ребенка!