**«Как научить ребенка следить за своей осанкой»**

**Померанцева**

**Ольга Александровна**

**Инструктор по физической культуре**

 **МДОУ «МДСКВ**

***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!***

***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 матрац 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.***
* ***Как можно больше гуляйте вместе на свежем воздухе! Движение и свежий воздух творят чудеса!***

***Здоровья Вам и вашему малышу!***

