**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ**

**ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

1. У ребёнка должна быть мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
2. Когда ребёнок сидит, стопы должны полностью касаться пола или подставки, ноги согнуты в коленях под прямым углом.
3. Ребёнок должен сидеть за столом прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы один локоть свисал со стола). Нельзя наклоняться низко над столом.
4. Расстояние от глаз до поверхности стола должно быть равно длине от локтя до кончиков пальцев. Если ребёнок продолжает ниже наклонять голову во время чтения или письма, его необходимо показать врачу-окулисту.
5. Правильную осанку надо терпеливо воспитывать, она не только благотворно влияет на внешний вид, но и на его здоровье и органы, расположенные в грудной клетке и брюшной полости.
6. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой, следует приучать детей спать на спине.
7. Дети не должны спать на высокой подушке, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка.
8. Необходимо обучать детей плаванию.
9. Следите за походкой детей. Им не следует широко шагать и сильно размахивать руками, шаркать пятками, горбиться, раскачиваться. Такая походка увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.
10. В детский сад выходите чуть пораньше, чтобы ребенку не пришлось всю дорогу бежать за мамой или папой, которые часто тянут его за руку, в большинстве случаев за одну и ту же. Так может развиться дисбаланс мышечного корсета и нарушение осанки.