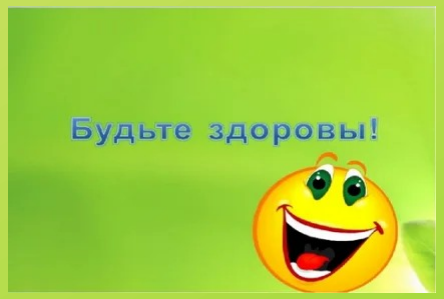
- правильно оборудованное соответственно росту рабочее место

-полноценный отдых и сон, подходящее спальное место

- оптимальное освещение во время занятий

- регулярные физические нагрузки согласно возрасту (гимнастика, танцы, ЛФК)



Памятка

Профилактика нарушения осанки у дошкольников.

МБДОУ д/с № 37 «Якорёк»

г. Геленджик

Что такое хорошая осанка?

Это и красота и собранность и подтянутость. При правильной осанке у ребенка чуть приподнята голова, грудь всегда выгнута вперед, спина прямая, живот подтянут, ноги ровные не согнуты в коленях

В чем заключается зло, причиняемое плохой осанкой?

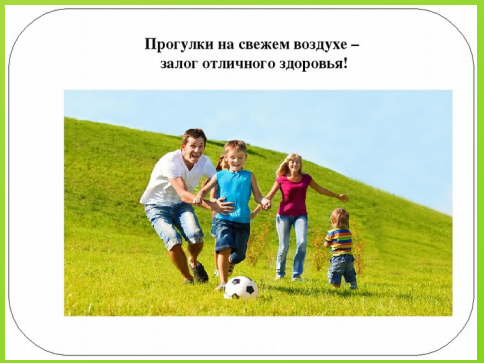
На сегодняшний день очень много детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки. На фоне этих нарушений развиваются такие серьезные заболевания, как сколиоз, кифоз, остеохондроз. …

Кроме этого, деформации скелета, даже

незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности.

Когда формируется осанка.

Осанка человека формируется в период роста. Правильные изгибы позвоночника должны быть образованы к 6-7 годам ребенка, к моменту его поступления в 1 класс. Чтобы к школьному возрасту сформировалась правильная осанка, ребенку нужно обеспечить:

- полноценное правильно питание

- прогулки на свежем воздухе