

КАК СОХРАНИТЬ ОСАНКУ?

1. Нарращивать «мышечный корсет».
2. Следить за тем, как ребенок сидит, стоит и поправлять его, если он сутулится, пока держать спину ровно не войдёт у него в привычку.
3. Обращать внимание на позу при письме. Ноги, спина, руки должны иметь опору. Высота стола должна быть на 2-3 см выше локтя опущенной руки вашего ребенка, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени, а если ноги до пола не достают, можно подставить скамейку, чтобы тазобедренные и коленные суставы были согнуты под прямым углом, спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб.
4. Не спать на мягкой постели. Матрас должен быть ровным, жёстким, подушка маленькой, а кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть.

ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ПОЛЕЗНО:

- ✓ кататься на велосипеде с высоко поднятым рулём
- ✓ плавать
- ✓ делать упражнения у вертикальной плоскости: стоя у стены отводить руки и ноги в стороны, подниматься на носки, приседать
- ✓ носить на голове различные предметы: мешочек с песком, кубик