

## Забота о здоровье спины должна начинаться с дошкольного возраста!

Формирование костей еще не завершено, мышцы развиты недостаточно, поэтому осанка неустойчива и требует повышенного внимания со стороны взрослого.



Неправильная осанка влияет на:

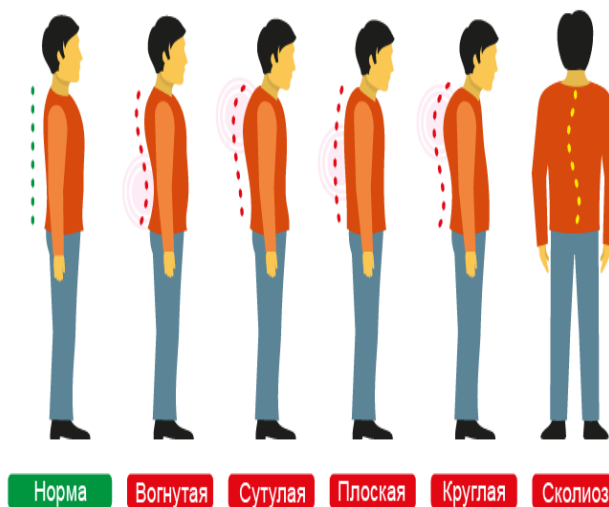
- правильное расположение органов
- работу сердечно-сосудистой системы

- работу центральной нервной системы

Нарушение осанки ведет к заболеваниям опорно-двигательного аппарата:

- Сколиоз
- Остеохондроз
- Межпозвоночная грыжа

### Нарушения осанки



Факторы, влияющие на формирование осанки дошкольника

- Правильное сбалансированное питание
- Режим дня, прогулки на свежем воздухе, физическая активность
- Чрезмерные физические нагрузки и поднятие тяжестей
- Избыточный вес
- Обувь должна быть подобрана правильно
- Правильно подобрать мебель для занятий в соответствии с ростом ребёнка
- Подобрать ортопедический матрас для кровати
- Спать на спине
- Занятия плаванием, танцами, гимнастикой, посещение спортивных секций.

### Внимание! Это важно!

- ✓ Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом.



- ✓ Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

### Правило Пяти НЕ

- ✓ Не допускать сгорбленной спины.
- ✓ Не спать «калачиком» на боку с высокой подушкой.
- ✓ Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться.
- ✓ Не поднимать и не носить тяжести
- ✓ Не носить обувь на высокой платформе

### Помните! Правильная осанка - залог здоровья!

*Буклет подготовила  
Мельникова О.И.,  
воспитатель высшей  
квалификационной категории*

## МБДОУ детский сад «Теремок»

### Памятка - буклет для родителей

## «Заботимся о здоровье спины»



Краснообск 2021