



# Как проверить осанку ребенка?

Осмотр вашего ребенка проводите в дневное время, при хорошем и равномерном освещении.

Разуйте и разденьте ребенка до трусиков, поставьте прямо, руки должны быть опущены вдоль туловища. Сами сядьте на стул на расстоянии 2-3 м и внимательно посмотрите на ребенка.

- ❖ симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы. Если они находятся на разной высоте, есть причина для беспокойства!
- ❖ попросите ребенка достать руками до пола, выгнув спину. Проверьте, нет ли вдоль поясничных позвонков валиков, не торчат ли лопатки.
- ❖ Посмотрите на ребенка сбоку и проверьте, не сутулится ли он, попросите его наклонить голову вперед и, не поднимая головы, повернуть ее сначала в одну, затем в другую сторону. Убедитесь, что объем движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.

## Следим за осанкой вместе

Покажите ребенку такой способ: **стать к стене, плотно прижавшись затылком, лопатками, ягодицами, икрами ног и пятками, подбородок слегка приподнять.** Ребенок должен **зафиксировать** в сознании мышечные ощущения при таком положении тела. Если **3-4 раза в день** ребенок будет стараться удерживать такую позу **несколько секунд**, это благотворно отразится на его осанке. Для формирования правильной осанки проводите с детьми **упражнения с предметами на голове, балансирование, хождение по наклонной плоскости.**

