

## **Памятка для родителей**

### **Как не допустить нарушения осанки и плоскостопия у ребенка**

**Не ограничивайте свободу движений ребенка:** не держите во время прогулок ребенка за одну и ту же руку.

**Следите за походкой ребенка:**

- ребенок во время ходьбы не должен разворачивать стопы внутрь или наружу;
- учите ставить стопы параллельно, удерживать вертикальную ось тела.

**Выбирайте удобную обувь:** не стягивайте ноги тесными носками, ботинками.

Организируйте ходьбу по разным поверхностям: босиком по земле, траве, песку, гальке, по коврикам с рельефными поверхностями.

**Учите правильно стоять:** прямо, но свободно, тяжесть тела равномерно распределять на обе ноги.

**Учите правильно сидеть:**

- прямо, не сгибая туловище;
- голову можно слегка наклонить вперед, ноги упереть в пол всей стопой и согнуть в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спину опереть на спинку стула;
- нельзя сидеть, положив ногу на ногу, убирать ноги под сиденье, опираться на одну руку, поворачивая плечо.

**Как подобрать спортивные занятия.** Рано отдавать ребенка в спортивную секцию не нужно. Оптимальный возраст – 5, 6 лет. В этот возрастной период уже можно оценить уровень физической подготовки ребенка и наличие патологий. Если у дошкольника есть нарушения осанки, развит сколиоз, то горнолыжный спорт или гимнастика ему не подойдут, а вот плавание или конный вид спорта принесут пользу.

**Какие двигательные упражнения укрепляют спину и стопы.** Чаще водите ребенка на детские площадки, которые оборудованы специальными спортивными комплексами и адаптированы к росту ребенка. Желательно обеспечить ему активную физическую деятельность на улице и дома. В домашних условиях можно использовать детские спортивные комплексы – шведскую лестницу, перекладину, кольца.

**Как подобрать обувь.** При выборе обуви необходимо следить, чтобы расстояние между концом самого длинного пальца и носком ботинка или туфли составляло примерно один сантиметр. Задник у новой обуви должен быть достаточно жестким, чтобы удерживать пятку в правильном положении. Подошва должна быть эластичной и не препятствовать колыханию стопы при ходьбе. Рекомендуются небольшой – 2–3 см – каблук.

**В какой позе должен спать ребенок.**

Следите, чтобы ребенок спал в правильной позе на боку или на спине. Ребенок должен лежать прямо, не провисать, сохранять физиологические изгибы. Матрац должен быть полужестким, упругим, с учетом массы тела ребенка. Чем легче ребенок, тем мягче может быть матрац. Подушка должна быть небольшой и упругой.

