

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

**Хорошую осанку нужно воспитывать!**

подготовил:  
Горбова Ю.А.  
инструктор по ФИЗО  
I кв. категория

с. Перегребное

Взрослые должны помочь ребёнку выработать привычку правильно держать своё тело. Поэтому особенно большое внимание следует уделять общему физическому развитию ребёнка. Начинать надо с первых месяцев жизни, когда происходит формирование позвоночника, его физиологических изгибов. Массаж и гимнастика для детей 1 - 3 года жизни служат хорошей основой правильного развития опорно-двигательной системы.

- **Родители, помните, чем младенец свободнее и разнообразнее в своих движениях, тем успешнее он развивается.**
- **До 3-х лет важно сформировать у ребёнка правильный навык ходьбы и стояния.**
- **Чем младше ребёнок, тем труднее ему стоять или сидеть «спокойно».**



Во время прогулок нельзя вести малыша за одну и ту же руку, так как это ставит плечевой пояс в косое положение и искривляет позвоночник.

Ребёнок должен быть свободен в своих передвижениях: бегать, лазать, прыгать, преодолевать различные препятствия.

Именно так формируются и совершенствуются различные навыки, развивается координация движений и чувство равновесия.

Проводите больше времени на специально оборудованных детских площадках, играйте с детьми сами и организуйте подвижные игры среди малышей.

**Активные и разнообразные движения вашего ребёнка – это основа профилактики нарушений осанки, сколиозов и других дефектов опорно-двигательного аппарата.**