



Правильная осанка у детей формируется под влиянием родителей. Вот несколько советов, которые помогут сохранить осанку:

1. Развивайте у ребёнка мышечный корсет. Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры.
2. Следите за тем, как ребёнок сидит и стоит. Поправляйте его, если он сутулится.
3. Обращайте внимание на позу при письме, чтении и работе за письменным столом. Ребёнок должен сидеть так, чтобы ноги, спина и руки имели опору.
4. Следите, чтобы у ребёнка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног.
5. Не стелите слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным и жёстким, а подушка — маленькой и низкой.

Для формирования правильной осанки также важны правильное питание, свежий воздух, хорошая освещённость в комнате, правильно подобранная мебель по росту ребёнка, перенос тяжестей и двигательная активность.