

**МКУ «Управление образования»  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детско-юношеский центр»**

# ***Красивая осанка – здоровый ребёнок***

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***Лазурина Светлана Александровна,  
педагог дополнительного образования***

## **ВСЁ ЛИ В ПОРЯДКЕ?**

*Чтобы понять, нормальная ли у ребёнка осанка, разденьте его, попросите встать ровно и внимательно осмотрите его тело.*

### **Осмотр сзади**

*Лопатки прилегают к спине ( у дошкольников - слегка выступают назад ), расположены на одинаковом расстоянии и на одном уровне.*

*Отростки позвонков расположены по средней линии спины. Позвоночник не имеет отклонений ни вправо, ни влево.*

*Ягодичные складки симметричны, ямки под коленками находятся на одной горизонтальной линии*

### **Осмотр сбоку**

*Голова слегка приподнята*

*Грудная клетка не впалая и не выпуклая*

*Живот лишь слегка выступает вперёд*

*Ноги прямые, а не согнутые в коленях*

### **Осмотр спереди**

*Рёбра симметричны*

*Плечи не выступают вперёд, находится на одной линии*

### **7 «тайных» симптомов**

Родители должны знать, что есть не только явные, хорошо видимые признаки нарушения осанки, но и скрытые симптомы:

- 1. Ребёнок быстро устаёт, вялый, неуклюжий;*
- 2. Не любит подвижные игры;*
- 3. Жалуется, что у него болит голова или шея;*
- 4. После длительной прогулки хнычет, что у него болят ножки;*
- 5. Сидит, упираясь в сиденье стула;*
- 6. Не может длительно находиться в одном положении;*
- 7. «Хруст» в различных суставах при движениях у детей старше двух лет.*