

# КАК УЛУЧШИТЬ ОСАНКУ РЕБЕНКА?

Осанка - это привычное положение тела, которое человек принимает и при движении, и в состоянии покоя бессознательно. Правильная осанка делает фигуру человека красивой, а также способствует нормальной деятельности организма.

Осанка является врожденной характеристикой человека, но ее можно усовершенствовать или испортить. Нарушения осанки могут появиться в раннем детстве. Из-за того, что ребенок проводит много времени сидя (за настольными играми, у телевизора или компьютера), его осанка становится неправильной, что может привести к искривлению позвоночника (сколиозу).

Детям, страдающим нарушениями осанки, врачи рекомендуют следующее:

- не спать на мягком матрасе и высокой подушке;
- играть на полу, а не сидя за столом;
- регулярно заниматься утренней гимнастикой и плаванием;
- развивать мышцы спины и подвижность суставов.

Этого можно достичь с помощью специальных игр.

## «Жираф»

Эта игра хорошо укрепляет мышцы спины и шеи. Приготовьте книжку с картинками про жирафа.

Расскажите малышу об этом животном, отдельно заметив, что у жирафа самая длинная шея на Земле.

Возьмите несколько яблок или груш (выбирайте фрукты, которые любит ваш ребенок), разрежьте их на дольки и развесьте на такой высоте, чтобы кроха мог дотянуться до них, только сильно вытянув шею. Попросите малыша губами достать до фруктов, не используя руки и не вставая на цыпочки.

