Пять простых правил формирования осанки

1. Наращивать ребёнку мышечный корсет. Хорошая осанка немыслима без равномерно развитой мускулатуры.

2. Постоянно следить за тем, как ребёнок сидит, стоит, поправлять его, если он сутулится.

3. Обратить особое внимание на позу при письме, чтении, любой работе за письменным столом. Высота стола должна быть на 2-3 сантиметра выше локтя опущенной руки ребёнка, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб.

4. Следить, чтобы у ребёнка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает правильную опорную функцию ног, ноги быстро устают, ось таза наклоняется, и осанка нарушается. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно исправить, обратившись к ортопеду.

5. Не стелить слишком мягкую постель: матрас должен быть ровным, жёстким, подушка – маленькой и низкой. Кровать должна быть такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жёсткая постель.