

Как не допустить нарушения осанки и плоскостопия у ребенка

- ✓ Не держите во время прогулок ребенка за одну и ту же руку, не ограничивайте свободу его движений.
- ✓ Следите, чтобы ребенок не разворачивал стопы внутрь или наружу.
- ✓ Не стягивайте ноги тесными носками, ботинками. Подбирайте обувь по размеру.
- ✓ Предоставляйте ребенку возможность ходить босиком по земле, траве, песку, гальке, по коврикам с рельефными поверхностями.
- ✓ Объясняйте и показывайте, как нужно:
 - стоять – прямо, но свободно, тяжесть тела равномерно распределять на обе ноги;
 - ходить – ставить стопы параллельно, удерживать вертикальную ось тела;
 - сидеть – прямо, не сгибая туловище, голову можно слегка наклонить вперед, ноги упереть в пол всей стопой и согнуть в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах под прямыми углами, спину опереть на спинку стула. Нельзя сидеть, положив ногу на ногу, убирать ноги под сиденье, опираться на одну руку, поворачивая плечо.
- ✓ Следите, чтобы ребенок спал в правильной позе на боку или на спине. Ребенок должен лежать прямо, не провисать, сохранять физиологические изгибы. Матрац должен быть полужестким, упругим, с учетом массы тела ребенка. Чем легче ребенок, тем мягче может быть матрац. Подушка должна быть небольшой и упругой. При положении на спине – уголки подушки помещают над плечами с обеих сторон, при положении на боку, нижний край подушки заполняет пространство между подбородком и плечом.