

Памятка для родителей

«Как научить ребёнка самому контролировать свою посадку?»

МАМЫ И ПАПЫ!

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, что неподвижное сидение за партой – самый трудный вид физической нагрузки?

Все системы и органы 6-7-летнего ребёнка находятся в стадии формирования. Мышцы спины ещё слабы, поэтому *ребёнку трудно быть неподвижным более 25 минут.*

ПРОСЛЕДИТЕ, как сидит Ваш ребёнок во время рисования или других занятий.

Неправильная поза затрудняет дыхание, может привести к нарушению осанки и искривлению позвоночника, а также влияет на возникновение и развитие близорукости.

Всё это усиливает утомление и нарушает письмо!

НАУЧИТЕ ребёнка самому контролировать свою посадку.



Пусть проверит расстояние от глаз до рисунка рукой: поставит руку, согнутую в локте, на стол, кончики пальцев касаются виска. Между столом и грудью должен свободно проходить кулак. Лопатки касаются спинки стула.

ПРОИГРАЙТЕ в этот момент вместе с ребёнком:

«Ставим руку на стол:

Глазкам нужен настрой.

Кулачок, проходи!

Грудку ты освободи.

Ну, а спинка – к спинке стула:

Позвоночник не согнуло!

Осанка – стройная спина –

Даёт здоровье нам она!

И если с ней дружить – тем более

Поможет хорошо учиться в школе!»