

Консультация для родителей
«Сколько весит здоровье?»
ПРЕДШКОЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

У детей дошкольного возраста интенсивно развивается опорно – двигательная система. Идёт формирование всех изгибов позвоночника (шейного, грудного, поясничного).



Но формирование костей грудной клетки ещё не закончено, отсюда большая гибкость скелета. А это – хорошие возможности для занятий физкультурой и спортом.

Теперь представьте, какую нагрузку испытывает опорно – двигательный аппарат, когда ребёнку необходимо удерживать «сидячую позу». И если он не следит за положением своего тела, то это может привести к нарушению осанки.

Позвоночник будущего школьника очень чувствителен ко всем деформирующим воздействиям, поэтому:

- следите за соразмерностью мебели, за которой он сидит;
- наблюдайте за правильной посадкой за столом;
- не удивляйтесь, почему наши дети непоседы, и регулируйте игровую двигательную активность ребёнка;
- и ещё: следите за весом ранца своего будущего школьника!



Вес ранца не должен превышать 10% веса ребёнка!