

# **КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА САМОМУ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЮ ПОСАДКУ?**



## **ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ**

**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** 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!»*