**Памятка для родителей.**

Распорядок дня и занятий детей дома

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок

дня и занятий детей, что и в детском саду.

· У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).

· Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в

коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе

руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя

наклоняться низко над столом.

· Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой

подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появля-

ется сколиоз. Лучше приучать детей спать на спине.

. Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками,

разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая

ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

· Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями, которые , тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.