



Фарміраванне правільнай паставы і прафілактыка яе парушэнняў

Што такое добрая пастава?

Гэта і прыгажосць, і сабранасць, і падцягнутасць. Пры правільнай паставе ў дзіцяці ледзь прыпаднята галава, грудзіна злегку выгнута наперад, спіна прмая, жывот падцягнуты, ногі роўныя, не сагнутыя ў каленях.

Калі чалавек нараджаецца, у яго яшчэ няма ніякай паставы. Яна фарміруецца паступова, па меры росту арганізма, і чым ранней пачаць аб ёй клапаціцца, тым лягчэй пазбегнуць з'яўлення розных недахопаў.

- Прыглядзіцеся ўважліва да свайго дзіцяці, як яно сядзіць за сталом, каля тэлевізара, стаіць, ходзіць.
- Пастаянна сачыце за пасадкай дзіцяці ў час ежы, заняткаў, гульні. Вышыня стула павінна быць такой, каб ногі свабодна стаялі на падлозе, сагнутыя ў каленях пад прамым вуглом. Стол павінен быць вышэй локця стаячага побач дзіцяці на 2-3 см
- Не пакідайце без ўвагі позу дзіцяці ў час чытання. Чытаць трэба седзячы, трымаючы кнігу над сталом у нахіленым становішчы.
- Сачыце за асвятленнем рабочага месца. Свет павінен падаць з левага боку. Адлегласць да кнігі або сшытка – не менш 30 см.
- Прывучайце дзяцей спаць на спіне. Не рэкамендуецца спаць на вельмі мяккай пасцелі і вялікай падушцы.
- Звяртайце ўвагу фізічнай культуры і спорту. Вельмі карысныя такія віды спорту, як плаванне, катанне на лыжах, каньках, баскетбол, валејбол і іншыя.
- Апранайце дзяцей па сезону, не кутайце. Адзенне не павінна перашкаджаць рухам.
- Уключайце ў рацыён харчавання малочна – кіслыя прадукты, бялкі і вітаміны, якія спрыяюць росту і замацаванню косна – звязкавага апарату.