**Памятка для воспитателей**

**Профилактика нарушений осанки**

**1.** Необходима правильная организация общего и двигательного режима.

**2.** Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня (использовать коррекционные стены в группах).

**3.** Воспитывать правильные привычные позы при занятиях игрушками и во время сна (опасна поза «калачиком»). Правильная поза во время сна – прямое симметричное положение туловища.

**4.** Постель должна быть жесткой, подушка плоской.

5. Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).

**6.** Физминутка – одно из ценных мероприятий в борьбе с утомляемостью детей и длительной нагрузкой на позвоночник.

Исправление различных видов нарушений осанки – процесс длительный, поэтому легче предупредить заболевание, чем лечить. По данным НИИТО, 30-40% дошкольников имеют нарушения осанки, а среди школьников – 90%. Значит, именно в детском саду надо начинать профилактику и лечение нарушений осанки и плоскостопия.



**Профилактика плоскостопия**

**1.** Укрепление мышц, поддерживающих свод стопы (ходьба босиком по неровному, но мягкому грунту (песок, земля). В ежедневную утреннюю гимнастику вводят ряд упражнений (ходьба на носках, пятках, внешнем крае стопы и т.д., плавание).

**2.** Ношение рациональной обуви:

– соответствие обуви длине и ширине стопы;

– иметь широкий носок и широкий каблук (для дошкольников 0,8 см, для младших школьников 1-2 см);

– иметь эластичную подошву;

– двух-трехлетним менять обувь на большую 2-3 раза в год, каждый раз на номер больше, четырех-шестилетним – два раза;

– не допускать, чтобы ребенок ходил постоянно в кедах, кроссовках, резиновой обуви; стелька – супинатор.

**3.** Ограничение нагрузки на нижние конечности.

**4.** Воспитание правильной походки (при ходьбе и стоянии носки смотрят прямо вперед, нагрузка приходится на пятку, 4 и 5 пальцы, внутренний свод не опускается).

 