

## Следим за зрением и осанкой!

Современные дети растут и созревают быстрее, но их физическое здоровье слабеет. Не способствуя развитию ловкости и подвижности, сидячий образ жизни влечет за собой множество проблем со здоровьем. Поэтому с раннего возраста нужно объяснить ребенку, как правильно сидеть при письме или чтении, этот навык нужно постепенно довести до автоматизма.

**Правильная осанка нужна не только для красоты, но и для здоровья. При ее нарушении могут возникнуть искривление позвоночника и нарушение дыхания. Вследствие этого может ухудшиться зрение.**

### Правила красивой осанки и хорошего зрения:

1. стол и стул должен соответствовать росту и возрасту ребенка;
2. на стуле, ребёнок должен сидеть ровно и облокачиваться на спинку;
3. в комнате должно быть естественное освещение, при пользовании настольной лампой свет должен падать с левой стороны;
4. при рисовании и письме, ребёнок должен сидеть прямо, не сгибая туловище, голова может быть слегка наклонена вперед, спина должна опираться на спинку стула;
5. особенно следите за надплечьями, они должны быть на одном уровне, нельзя позволять ребенку опираться на одну руку;
6. ограничить время пребывания за компьютером и телевизором, детям 2-3 лет, до 20-30 мин. в день;
7. регулярные физические нагрузки согласно возрасту (спорт, плавание, танцы и тд.).

