Защищаем детскую спину

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ.воспитания

Если пару десятков лет назад врачи били тревогу, что абсолютно здоровые первоклассники и 10 классу приобретают нарушение осанки, то сейчас уже бьют тревогу: дошкольники нередко страдают от болей в спине, сколиоза. В чем же причина? Дети мало времени находятся на свежем воздухе, ведут малоподвижный образ жизни. Большую часть времени проводят за компьютером, телевизором или на занятиях, обеспечивающих раннее развитие.

Родители, помните:

– наряду с интеллектуальным развитием должно быть и физическое;

– правильное положение за столом (локти свисают на 3 см ниже столешницы, ноги касаются пола или подставки);

– вес ранца не должен превышать 1,3 кг, а вместе с книгами и тетрадками должен составлять не более 15% веса ребенка. Чтобы равномерно распределять нагрузку, ширина лямок не должна быть меньше 4 см, сами

лямки – подбиты поролоном. Спинка ранца должна быть анатомической, отделения распределены таким образом, чтобы самое тяжелое, например, книги, находились непосредственно возле спины.

Будьте здоровы!