

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Нижневартовска детский сад № 49 «Родничок»**

**ПРОГРАММА
РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА
ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
«Здоровый ребенок-счастливые родители»**

Автор-составитель: Шелехова Л. Ф.

Нижневартовск, 2023- 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ КЛУБА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК - СЧАСТЛИВЫЕ РОДИТЕЛИ»	8
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	11
ПРИЛОЖЕНИЯ	12

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	«Здоровый ребенок-счастливые родители» программа родительского клуба по пропаганде здорового образа жизни и семейных ценностей
Разработчики Программы	Шелехова Людмила Федоровна воспитатель высшей квалификационной категории
Участники Программы	Коллектив родителей и детей группы среднего дошкольного возраста №1 МАДОУ № 83
Нормативно - правовые основы разработки Программы	● Федеральный закон «Об образовании в Российской федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ. ● Письмо Минобразования РФ от 22 июля 2002 г. № 30-51-547/16 «Об организации родительского всеобуча в образовательных учреждениях» ● «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» (Постановление от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»). ● «Программа развития образования города Нижневартовска на 2015 – 2020г.». ● «Программа развития образования МАДОУ города Нижневартовска ДС №83 «Жемчужина» на 2015 – 2020г.». ● Устав МДОУ № 83«Жемчужина»
Заказчик Программы	Родители (законные представители) воспитанников
Организация исполнитель программы	МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 49

Цель Программы	Способствовать установлению доверительных отношений между родителями и работниками детского сада в вопросах здоровьесбережения детей дошкольного возраста.
Задачи Программы	5. Установление партнерских отношений с семьей каждого ребенка. Поддержка у родителей уверенности в собственных педагогических возможностях.
Предполагаемый результат	1. Снижение уровня заболеваемости и повышение уровня физической подготовленности воспитанников. 2. Повышение активности и заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса. 3. Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, родителей, педагогов, медицинского персонала. 4. Создание здоровьесберегающего пространства в ДООУ и семье осуществляется с учетом интересов ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей.
Срок реализации программы	1год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время актуальной проблемой является взаимодействие педагогов дошкольного учреждения с родителями. Как показывает практика, родители часто испытывают определенные трудности. Одним из новых направлений в системе работы семьи и дошкольного учреждения в современном образовательном процессе можно считать организацию деятельности родительского клуба, который затрагивает вопросы ЗОЖ. Особенность данной формы работы заключается в том, что в ходе совместного общения родители учатся эффективному взаимодействию с ребенком, используя наиболее значимые для данного возраста формы и способы деятельности.

Семья – один из важнейших воспитательных институтов, роль и значение которого в формировании личности ребёнка, трудно переоценить. Работа с семьёй должна учитывать современные подходы к проблеме педагогической компетентности родителей.

Актуальность данной Программы связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям по физическому развитию и воспитанию детей, так как воспитание здорового ребенка одна из главных задач ДООУ и семьи. Актуальность проблемы усугубляется тем, что родители не стремятся нести ответственности, неохотно идут на контакт с педагогами детского сада, негативно реагируют на предлагаемую помощь.

Тесное сотрудничество родителей и педагогов детского сада, по нашему мнению, поможет более эффективно использовать имеющийся опыт и благотворно скажется на физическом развитии и здоровье детей. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями.

Проблема воспитания здорового ребенка была и остается наиболее актуальной в практике общественного и семейного воспитания, и требует нового поиска эффективных средств для ее решения.

Наиболее приемлемой формой взаимодействия с семьей является организация клуба. Таким образом, для организации работы с семьей по пропаганде здорового образа жизни и педагогической просвещенности родителей является родительский клуб «Здоровый ребенок - счастливые родители»

Программа рассчитана на 1 год обучения и предназначена для родителей детей среднего дошкольного возраста.

Новизна Программы заключается в разработке интерактивных форм и методов, объединяющих усилия педагогов и родителей, направленных на оздоровления детей.

Ожидаемые результаты

- осознание детьми и взрослыми необходимости ведения здорового образа жизни;
- овладение навыками самооздоровления;
- повышение ответственности родителей за здоровье детей;
- снижение уровня заболеваемости и повышение уровня физической подготовленности воспитанников.

Ведущими **принципами** организации родительского клуба «Здоровый ребенок - счастливые родители» являются:

- добровольность участия членов в его работе;
- свобода выбора деятельности;
- возможность реализации своих интересов и способностей в творчестве и общении;
- взаимодействия - подразумевает взаимную обусловленность, активность всех субъектов воспитательного процесса. В данном контексте имеется в виду взаимодействие систем: ребенок-педагог, родители - ребенок, педагог-родители. Педагогическое взаимодействие должно ориентироваться на стратегию «от ребёнка». Понятие «взаимодействие» несёт в себе более широкий смысл. Речь идёт о взаимопроникновении мира взрослых и мира детей, где взрослый выступает в роли посредника.

Критерии оценки реализации Программы:

- состояние здоровья детей по результатам профилактических медицинских осмотров, наблюдений медицинского персонала и врача.
- сокращение количества пропущенных дней по причине болезни;
- диагностика отношения детей к здоровому образу жизни (анкетирование);
- показатель удовлетворенности родителей совместной работой по сохранению здоровья детей (анкетирование, книга отзывов и предложений).

Перспективный план работы клуба для родителей «Здоровый ребенок - счастливые родители»

месяц	Содержание работы
Сентябрь	Родительская гостиная «О здоровье всерьёз» 2. Презентация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ 3. Анкетирование «О здоровье всерьёз». <i>Приложение №1</i>
Октябрь	Брейн -ринг «Здоровое питание малыша». 2. Консультация «Витаминная азбука здоровья». 3. Анкета для родителей к родительскому собранию по теме «Здоровое питание дошкольников». <i>Приложение №2</i> 4. Тест «Правильно ли Вы питаетесь?» 5. Обмен семейным опытом.
Ноябрь	Дискуссия «Закаливание детей в домашних условиях». 1. показ различных видов закаливания. 2. Папка - передвижка «Закаливание детей».

	3. обмен опытом «Что мы делаем дома, чтобы не болеть» 4. методические рекомендации памятки для родителей. 3. Фотовыставка «Закаляемся дома». <i>Приложение №3</i>
Декабрь	Семинар на тему «Здоровье ребенка в ваших руках» 1. «Профилактика нарушения зрения у детей дошкольного возраста» 2. знакомство родителей совместно с детьми с гимнастикой для глаз. 3. повторение правил с детьми для сохранения глаз и зрения «Послушай и запомни» 4. памятки для родителей по профилактике нарушения зрения. <i>Приложение №4</i>
Январь	Практикум «Профилактика плоскостопия» 1. Демонстрация оборудования для профилактики плоскостопия (профилактических дорожек, массажных ковриков, мячей, массажеров для стоп и т.д.). 2. Выдача родителям памяток по профилактике плоскостопия. <i>Приложение №5</i> 3. Представление игр и упражнений оздоровительного характера (профилактика плоскостопия).
Февраль	Практикум «Правильная осанка - залог здоровья всего организма» 1. Информационный стенд - «Профилактика нарушения осанки у детей». 2. Практические рекомендации родителям по профилактике и коррекции нарушений осанки. 3. Представление игр и упражнений оздоровительного характера (профилактика дефектов осанки).

	4. Консультация для родителей. Профилактика нарушения осанки для детей дошкольного возраста. <i>Приложение №6</i>
Март	Семинар по теме: «Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни». 1.выставка спортивного инвентаря. 2.обмен опытом «Как прививать любовь ребенка к спорту». 3.выступление инструктора по физической культуре «Физическое развитие детей» 4.методические рекомендации для родителей. <i>Приложение №7</i>
Апрель	Круглый стол «Движение – это жизнь». 1.Фотовыставка «Активный отдых – плюс нашему здоровью». 2. Обмен семейным опытом.
Май	Семинар: «Игры, которые лечат»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века /Ю.Е.Антонов. - М.: Аркти, 2011.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г.Алямовская-М.,1993.
3. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей – М.: «Скрипторий 2003», 2007
4. Горшенинник В.В., Самошкина И.В., Черкасова Н.П. Система работы в детском саду по вопросам семейного воспитания./Горшенинник В.В. - М.: Глобус, Волгоград: Панорама,2010.
5. Козлова А.В., Денеулина Р.П. Работа ДОО с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг./А.В Козлова, Р.П. Денеулина- М.:ТЦ Сфера,2004.
6. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека – М.:ТЦ «Сфера», 1996
7. Литвинова Р.М. Дошкольное образование и социокультурный процесс. Ставрополь, СКИПКРО, 2002
8. Свирская Л. Работа с семьей: необязательные инструкции: Методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений./Л.Свирская. - М.:ЛИНКА-ПРЕСС,2007.
9. Семейная академия: Вопросы и ответы./ Овчарова Р.В.- М.: Просвещение: Учеб., лит.,2006.

Приложение №1
РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ
«О ЗДОРОВЬЕ ВСЕРЬЁЗ»

1. Презентация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

2. Анкетирование родителей.

Анкета для родителей «О здоровье всерьёз»

1. Фамилия, имя, отчество

2. Что беспокоит Вас в состоянии здоровья Вашего ребёнка?

3. Часто ли болеет Ваш ребёнок?

4. Причины болезни: недостаточное физическое воспитание в семье, недостаточное физическое воспитание в детском саду, наследственность, предрасположенность (подчеркнуть).

5. Какие виды закаливания Вы проводите с ребёнком в семье и считаете наиболее полезными?

6. Сколько времени проводит Ваш ребёнок на свежем воздухе в будни и в выходные?

7. Какие профилактические мероприятия проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией гриппа?

8. Какие формы закаливания предлагаете проводить в детском саду?

9. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребёнка: облегчённая форма одежды на прогулке; облегчённая одежда в группе; обливание ног контрастной температуры водой; систематическое проветривание групп; хождение босиком; прогулка в любую погоду; интенсивное закаливание. (подчеркнуть)

10. Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка?

11. Какая помощь в плане оздоровления нужна Вам в отношении Вашего ребёнка

Приложение №2
БРЕЙН - РИНГ
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ МАЛЫША»

1. Консультация «Наши друзья — витамины»
2. Обмен семейным опытом.
3. Анкета для родителей к родительскому собранию по теме «Здоровое питание дошкольников».
4. Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

(Айзман Р.И., Иашвили М.В., Лысова Н.Ф., Абаскалова Н.П., Рубанович В.Б. Основы ЗОЖ и профилактики вредных привычек: Мет, пособие. - Новосибирск: ГЦРО, 2001. - С.22-23)

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь:
а) три раза в день; б) два раза; в) один раз.
2. Всегда ли Вы завтракаете:
а) всегда; б) не всегда; в) никогда.
3. Из чего состоит Ваш завтрак:
а) каша и чай; б) мясное блюдо и чай; в) чай.
4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином:
а) никогда; б) один-два раза в день; в) три раза и более.
5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты:
а) три раза в день; б) один-два раза в день; в) два-три раза в неделю.
6. Как часто Вы едите жареную пищу:

а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.

7. Как часто Вы едите выпечку:

а) один раз в неделю; б) три-четыре раза в неделю; в) каждый день.

8. Что Вы намазываете на хлеб:

а) маргарин; б) масло с маргарином; в) только масло.

9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу:

а) три-четыре раза ; б) один-два раза; в) один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия:

а) менее трех раз в неделю; б) от 3 до 6 раз в неделю; в) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день:

а) одну-две; б) от трех до пяти; в) шесть и более

12. Прежде чем приступит к приготовлению мясного блюда, нужно:

а) убирать весь жир; б) убирать часть жира; в) оставлять весь жир.

«а»– 2 балла, «б» - 1 балл, «в» - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов – будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14-17 баллов – надо улучшить питание;

18-24 балла – отличный режим и качество питания.

Анкета для родителей к родительскому собранию по теме «Здоровое питание дошкольников».

1. Как вы считаете, какая пища полезна для детей 4-5 лет?

2. Что чаще всего кушает ваш ребенок после прихода из детского сада и в выходные дни?

3. Сколько раз в день питается ваш ребенок

4. Ужинает ли ваш ребенок перед сном, за 1 час до сна, за 2 часа до сна, не ужинает (нужное подчеркнуть).

5. Часто ли ест ваш ребенок: (нужное подчеркнуть)

Каши (да, нет)

Яйца (да, нет)

Молочную пищу (да, нет)

Сладости (да, нет)

Жирную и жареную пищу (да, нет).

6. Употребляет ли регулярно ваш ребенок: молоко, кефир, йогурт (да, нет).

7. Сколько видов овощей и фруктов ваш ребенок съедает каждый день?

8. Какие напитки чаще пьет ваш ребенок: соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай?

9. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок, разнообразна и полезна для здоровья?

Приложение №3

ДИСКУССИЯ «ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ».

1.Выступление воспитателя

2.Фотовыставка «Закаляемся дома».

1.Выступление воспитателя.

Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого? Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

- Создание проблемной ситуации для родителей: “Как Вы считаете, кто такой здоровый человек? Ответы родителей.

Итак, прежде всего, здоровый ребенок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств, проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребенку не страшны, т. к. он закален. Это «портрет» идеально здорового ребенка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребенка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребенка заботиться о своем здоровье! Для этого нужно формировать навыки привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Воспитатель предлагает поиграть в игру "Неоконченные предложения”

- У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех:

- “Мой ребёнок будет здоров, если будет...”.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать правила личной гигиены.

– Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой.

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и во время питаться.

-А теперь я предлагаю Вам поделиться своим жизненным опытом: “Что нужно делать, чтобы быть здоровым?”. Ответы родителей.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка.

Некоторые правила закаливания ребенка

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.
- Станьте примером для подражания.
- Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.
- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.
- Не допускайте переохлаждения ребенка.
- Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Свое слово хочу закончить известной притчей.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и открыл дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусти нас к

себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, — сказал он, — у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было...

Желаю всем, чтобы в каждом доме было место и Здоровью, и Богатству, и Любви! Все в наших руках, стоит только захотеть...

Приложение №4

СЕМИНАР НА ТЕМУ «ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В ВАШИХ РУКАХ»

Береги зрение смолоду

Хорошее зрение ребёнка в большой степени зависит от родителей

Для правильного развития зрительного аппарата младенцу необходимо достаточное количество впечатлений, поэтому малыша должны окружать яркие предметы разной формы и размера.

Детям нужны продукты, богатые кальцием, — творог, молоко и молочные продукты, а также продукты, содержащие каротин (витамин А, — морковь, тыква, абрикосы. Очень полезны для глаз черника и смородина, рыба, рыбий жир, семечки и орешки.

Важно больше гулять на свежем воздухе и закаляться, чтобы детей не одолевали респираторно- вирусные инфекции. Ну и, конечно, в зависимости от возраста нужно тщательно дозировать время, проведённое за компьютером или телевизором.

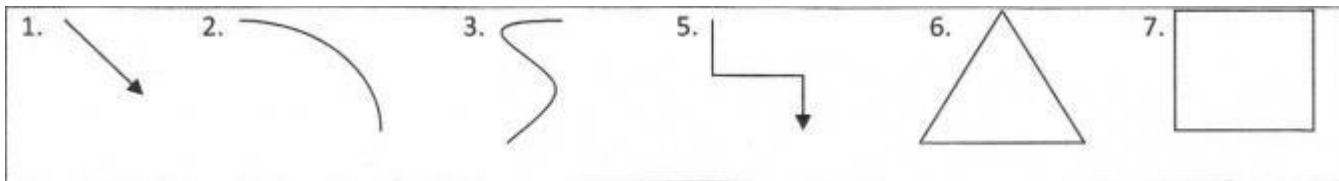
Профилактика

Всегда наблюдайте за ребёнком. Если ребёнок прищуривается, отказывается рассматривать предметы, расположенные вне прямой досягаемости - это можно считать сигналом. Кроме того, быстрая утомляемость, резь, покраснения в глазах дают Вам повод срочного обращения к окулисту. Помните, что при первых звоночках процесс ещё можно остановить, он даже может быть обратимым. На последующих стадиях у нас остаётся всё меньше возможности помочь малышу иметь безупречное зрение. Перед началом учебного года и по его окончании посещайте офтальмолога, это позволит Вам своевременно узнать о той или иной проблеме и незамедлительно прибегнуть к помощи специалиста.

Гимнастика для глаз

Все эти упражнения настолько просты, что при правильном подходе малыш запомнит их и будет выполнять в любую удобную минутку.

1. Быстро поморгай, закрой глаза и посиди спокойно, медленно считая до 5. (Повтори упражнение 4-5 раз).
2. Крепко зажмурь глаза, сосчитай до 3. Открой глаза и, глядя вдаль, сосчитай до 5.
3. Посмотри на указательный палец вытянутой рукой на счёт 1-4, потом переведи взгляд вдаль на счёт 1-6. (Повтори упражнение 4-5 раз).
4. В среднем темпе проделай 3-4 круговых движения глазами по часовой стрелке. Расслабь глазные мышцы, посмотри вдаль на счёт 1 - 6.' (Повтори упражнение ещё 1-2 раза).
5. Очень полезно для глаз рисовать фигуры в воздухе. Принимаем удобное положение (садитесь напротив ребёнка, чтобы у Вас была возможность наблюдать за корректным выполнением упражнения). В расслабленном состоянии без малейшего напряжения пытаемся нарисовать в воздухе следующие фигуры:



После каждого упражнения попросить малыша помогать.

Приложение №5

ПРАКТИКУМ «ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ»

Цель:

- Расширить знания родителей о профилактике плоскостопия.
- Разучить комплекс ЛФ при плоскостопии, комплекс самомассажа стоп.
- Продолжить знакомство родителей с оборудованием для профилактики плоскостопия.
- Побуждать родителей к систематическим занятиям с детьми дома, дать понятие о плоскостопии у детей 3-5 лет, мерах профилактики для детей этого возраста.

Памятка для родителей

- Внимание стопам нужно уделять постоянно. Тесные носки и колготки недопустимы.
- Ребенок не должен ни в коем случае доншивать чужую обувь.
- У детской обуви должен быть жесткий задник, эластичная подошва, низкий устойчивый каблук.
- Ребенку необходимо как можно больше двигаться. Малоподвижный образ жизни приводит к общему ослаблению организма, недостаточному развитию кровеносной и дыхательной систем, нервному истощению, деформации скелета, плоскостопию.

- Необходимо формировать привычку ставить ноги при ходьбе правильно (стопы параллельно). Для тренировки предлагайте ему пройти по бортику тротуара (в безопасном месте), бревну, доске, веревке.
- Регулярно вместе с детьми выполнять комплекс несложных упражнений для профилактики плоскостопия.

Приложение №6

ПРАКТИКУМ «ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ВСЕГО ОРГАНИЗМА»

Консультация для родителей. Профилактика нарушения осанки для детей дошкольного возраста.

Уважаемые родители, предлагаю вам поговорить о такой важной проблеме в здоровье детей, как нарушении осанки.

Осанка — это привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.

«Привычное положение тела - это то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом.

Человек имеет только одну, присущую только ему привычную осанку

Осанка обычно ассоциируется с выправкой, привычной позой, манерой держать себя». (Википедия)

Осанка – это привычная поза непринужденного стоящего человека без лишнего напряжения мышц, с небольшими естественными изгибами позвоночника в шейном, поясничном отделах вперед (лордозы) и грудном и крестцовом – назад (кифозы). За привычной позой ребёнка надо наблюдать родителям.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создаёт условия для нормального функционирования таких систем, как дыхательная, сердечно - сосудистая и других систем. Осанка имеет не только эстетическое, но и социальное значение.

Почему же происходит увеличение числа случаев нарушений осанки у детей? Российские ученые называют следующие причины: травмы в период родов, несбалансированное питание, неблагоприятная экологическая обстановка, информационная перегрузки детей. Одна из важнейших причин нарушения осанки – ограничение двигательной активности. Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, которое нередко возникает в результате ослабления мышц голени и стопы.

Родители - обратите внимание!

- ребёнок мало играет, быстро устаёт;
- не любит подвижные игры;
- жалуется на боли в спине;
- жалуется на боли в ногах, повышенную утомляемость при физических нагрузках;
- сидит, упираясь руками о сиденье стула;
- сутулиться, не может длительно находиться в одном положении.

Очень важно при нарушении осанки проводить мероприятия общеоздоровительного характера:

- рациональный двигательный режим;
- правильное питание;

- закаливание, гигиена, физическое воспитание.

Большое значение в выработке хорошей осанки имеют:

- соблюдаемый режим дня;
- ношение качественной обуви;
- размер мебели;
- поза детей во время еды, занятий и других видов деятельности;
- постель должна быть не слишком мягкой, матрац плотный и ровный.

Заметив незначительные изменения осанки у ребёнка, необходимо своевременно по. (Википедия)
советоваться с врачом (педиатром, ортопедом).