

**Адаптация** – это приспособление организма к изменяющимся внешним условиям. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Детям любого возраста очень непросто начинать посещать сад, ведь вся их жизнь меняется кардинальным образом. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются следующие изменения:

- четкий режим дня;
- отсутствие родных рядом;
- постоянный контакт со сверстниками;
- необходимость слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку;
- резкое уменьшение персонального внимания.

Часть детей адаптируются относительно легко, и негативные моменты у них уходят в течение 1–3 недель. Другим несколько сложнее, и адаптация может длиться около 2 месяцев, по истечении которых их тревога значительно снижается. Если же ребенок не адаптировался по истечении 3 месяцев, такая адаптация считается тяжелой и требует помощи специалиста-психолога.

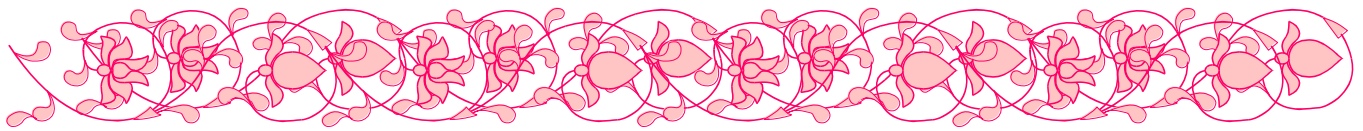
#### *Кому адаптироваться легче?*

*Детям, чьи родители готовили их к посещению сада заранее, за несколько месяцев до этого события. Эта подготовка могла заключаться в том, что родители читали сказочные истории о посещении садика, играли «в садик» с игрушками, гуляли возле садика или на его территории, рассказывая малышу, что ему предстоит туда ходить. Если родители использовали возможность и познакомили ребенка с воспитателями заранее, то малышу будет значительно легче (особенно, если он не просто видел эту «тетю» несколько минут, а смог пообщаться с ней и пройти в группу, пока мама была рядом).*

*Детям, физически здоровым, т.е. не имеющим ни хронических заболеваний, ни предрасположенности к частым простудным заболеваниям. В адаптационный период все силы организма напряжены, и когда можно направить их на привыкание к новому, не тратя еще и на борьбу с болезнью, это хороший «старт».*

*Детям, имеющим навыки самостоятельности. Это одевание (хотя бы в небольшом объеме), «горшечный» этикет, самостоятельное принятие пищи. Если ребенок это все умеет, он не тратит силы на то, чтобы срочно этому учиться, а пользуется уже сложившимися навыками.*





*Детям, чей режим близок к режиму сада.* За месяц до посещения сада родители должны начать приводить режим ребенка к тому, какой его ждет в саду: 7:30 – подъем, умывание, одевание; 8:20 – крайнее время для прихода в сад; 8:30 – завтрак, 10:30 – прогулка, 12:00 – возвращение с прогулки, 12:15 – обед, 13:00 – 15:00 – дневной сон, 15:30 – полдник. Для того чтобы легко встать утром, лучше лечь не позже 20:30.

*Детям, чей рацион питания приближен к садовскому.* Если ребенок видит на тарелке более-менее привычную пищу, он быстрее начинает кушать в саду, а еда и питье – это залог более уравновешенного состояния. Основу рациона составляют каши, творожные запеканки и сырники, омлет, различные котлеты (мясные, куриные и рыбные), тушеные овощи и, конечно, супы.

Трудно приходится детям, у которых не соблюдены одно или несколько условий (чем больше, тем будет сложнее). Особенно трудно малышам, которые воспринимают поход в сад как неожиданность из-за того, что родители не считали нужным разговаривать об этом.

*Не делайте ошибок!*

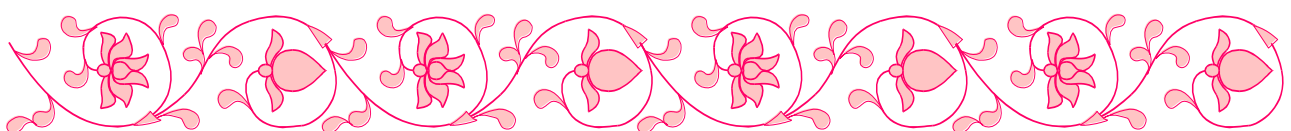
К сожалению, иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка. **Чего нельзя делать ни в коем случае:**

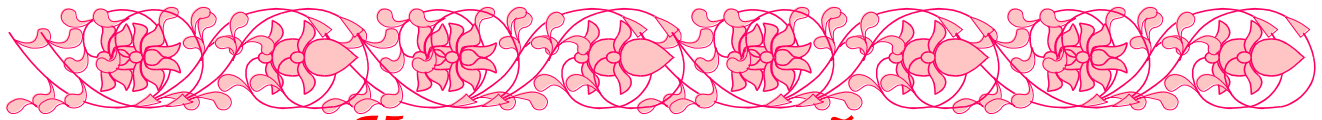
**Нельзя наказывать** или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», – тоже абсолютно не эффективно. Дети этого возраста еще не умеют «держаться слово». Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

**Нельзя пугать детским садом** («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

**Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке.** Это может навести малыша на мысль, что сад – это нехорошее место и его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

**Нельзя обманывать ребенка,** говоря, что вы придете очень скоро, если малышу, например, предстоит оставаться в садике полдня или даже полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет не скоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.



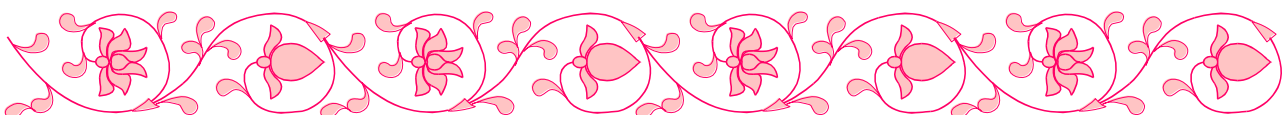


## **Как успешно пройти период адаптации ребенка к детскому саду.**

**Адаптационный период** - серьезное испытание для малышей 1-3 года жизни. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние малыша.

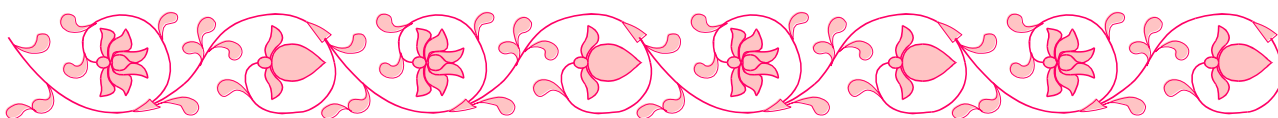
Поэтому мы рекомендуем:

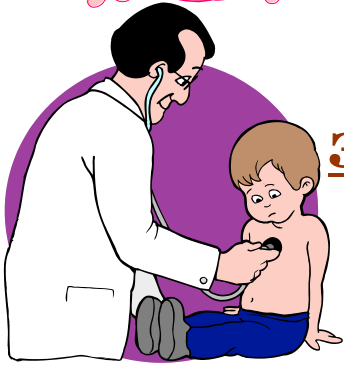
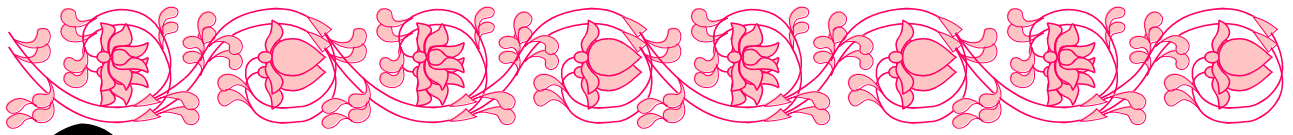
- Привести домашний режим в соответствие с режимом дня группы детского сада, в которую будет ходить ребенок.
- Познакомиться с меню детского сада и ввести в рацион питания малыша новые для него блюда.
- Обучайте ребенка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки; одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок. Одежда обязательно должна быть удобна для ребенка данного возраста, оптимальный вариант: брючки или шорты без застежек и лямок.
- Расширяйте "социальный горизонт" ребенка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу и т.д. Имея такой опыт, ребенок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
- Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со стороны родителей: чаще говорите, ребенку, что Вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребенком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Избегайте обсуждения при ребенке волнующих Вас проблем, связанных с детским садом.
- В первый день лучше придти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку.
- Планируйте свое время так, чтобы в первый месяц посещения ребенком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должны быть ограничены 3-4 часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если это рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.



# Правила поведения взрослых в период адаптации

- В присутствии ребенка избегайте критических замечаний в адрес детского сада и его сотрудников.
- Старайтесь не нервничать, не показывать свою тревогу.
- В выходные дни резко не меняйте режим дня ребенка.
- Постоянно обращайте внимание на отклонения в поведении и здоровье малыша.
- Не отучайте от вредных привычек в период адаптации.
- Создайте спокойную, бесконфликтную обстановку в семье.
- Одевайте ребенка в сад опрятно, в соответствии с температурой воздуха в группе.
- Эмоционально поддерживайте малыша: чаще обнимайте, поглаживайте, называйте ласковыми именами.
- Будьте терпимее к капризам.
- Не наказывайте, «не пугайте» детским садом, забирайте вовремя.
- Когда ребенок привыкнет к новым условиям, не принимайте его слез при расставании всерьез – это может быть вызвано просто плохим настроением





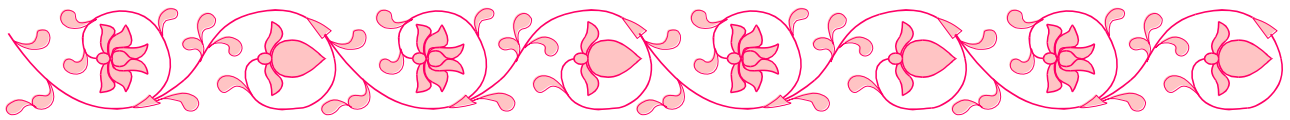
## **В целях профилактики заболеваний, предлагаем выполнять следующие правила**

- Сообщать медсестре детского сада о малейших признаках нездоровья ребенка накануне посещения детского сада.
- Об отсутствии ребенка в детском саду необходимо предупредить по тел.: **8(499)167-50-46**
- Если ребенок отсутствует в детском саду по болезни, либо по какой-то другой причине более 3-х дней, то родители обязаны предоставить справку от врача-педиатра.
- Если ребенок, пришедший в группу, проявляет признаки болезни, педагог имеет право не допустить данного ребенка в группу без осмотра медсестры.
- Если ребенок заболел в детском саду, врач или медсестра изолируют его, и он находится в изоляторе до приезда родителей. Время нахождения ребенка в изоляторе не должно превышать 2-х часов.
- Все прививки, необходимые по возрасту, должны быть сделаны. Без прививок ребенок в группу не допускается.
- При проведении плановой вакцинации, родители должны дать письменное согласие на проведение прививки в детском саду. Если ребенок прививается в другом учреждении, родители обязаны сделать прививки в течение недели. В случае медицинского отвода от прививок, необходимо предоставить справку от лечащего педиатра.
- При направлении ребенка медработниками детского сада на какие-либо бактериологические исследования родители обязаны осуществить его в течение 7 дней.
- Родители должны выполнять все мероприятия (оздоровительные, профилактические, восстановительные - после болезни), назначенные врачом-педиатром.
- С целью ранней диагностики туберкулеза, ежегодно (1 раз в год) в учреждении детям ставится в\к проба Манту. Отсутствующим детям необходимо ее сделать в поликлинике по месту жительства.
- После летнего отдыха предоставляется справка от педиатра о состоянии здоровья ребенка, и результаты анализа на энтеробиоз.

**Не разрешается приносить какие-либо продукты в группу!**







## Почему ребенок непослушен?

Психологи выделили четыре основных причины серьезных нарушений поведения детей.

1. **Борьба за внимание.** Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и благополучия, то он находит свой способ его получить: непослушание. Родители то и дело отрываются от своих дел, делают замечания... Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем никакого.

2. **Борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской опеки.** Детям особенно трудно, когда родители общаются с ними, в основном, в форме замечаний, опасений, указаний. Ребенок начинает восставать. Он отвечает упрямством, действиями наперекор. Смысл такого поведения - отстаивать право самому решать свои дела, показать, что он личность. Не важно, что его решение подчас не очень удачное, даже ошибочное. Зато оно свое, а это главное!

3. **Желание отомстить.** Дети часто обижаются на родителей. К примеру: родители более внимательны к младшему; мать разошлась с отцом; в доме появился отчим; родители постоянно ссорятся... Много единичных поводов: резкое замечание, несправедливое наказание. В глубине души ребенок переживает, а на поверхности - протесты, непослушание, неуспеваемость в школе. Смысл плохого поведения: "Вы сделали мне плохо, пусть и вам будет тоже плохо!"

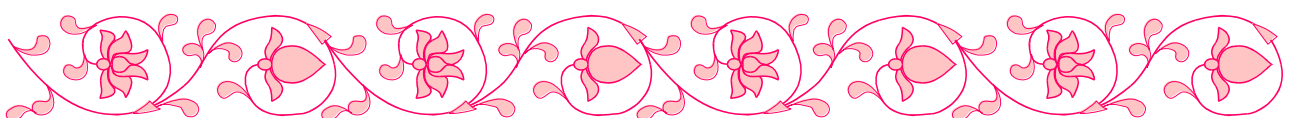
4. **Потеря веры в собственный успех.** Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, ребенок теряет уверенность в себе, у него складывается низкая самооценка. Он может прийти к выводу: "Нечего стараться, все равно ничего не получится." При этом внешним поведением он показывает, что ему "все равно", "и пусть плохой", "и буду плохой". Выявить истинную причину непослушания и плохого поведения довольно просто, хотя способ может показаться парадоксальным.

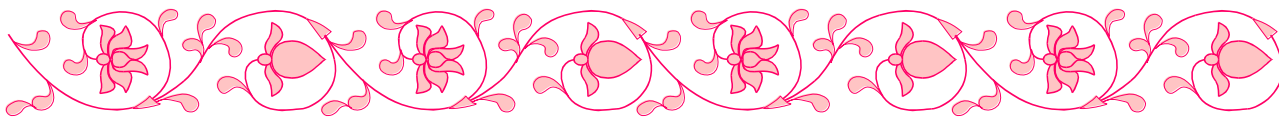
Родителю нужно обратить внимание на собственные чувства.

Если ребенок борется за внимание - появляется раздражение.

Если подоплека стойкого непослушания - противостояние воле родителя, то у него возникает гнев.

Если скрытая причина - месть, то ответное чувство у родителя - обида.



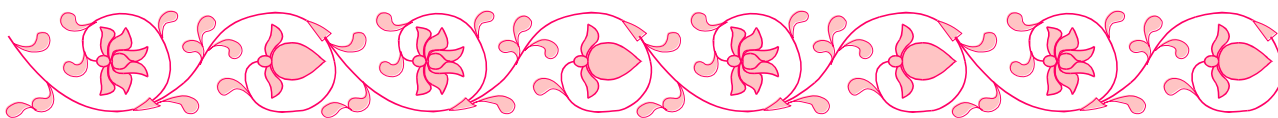
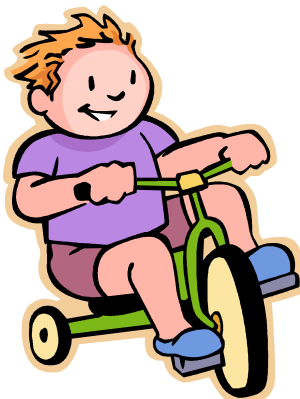


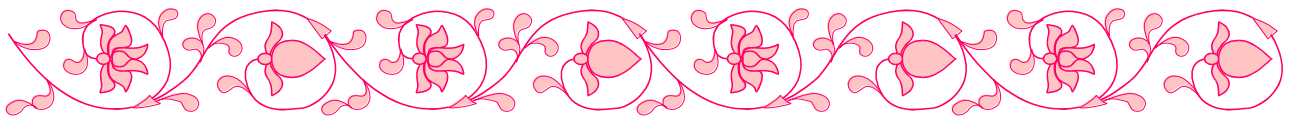
При глубинном переживании ребенком своего неблагополучия родитель попадает во власть чувства безнадежности, а порой и отчаяния. Что же делать дальше? Общий ответ на вопрос - не реагировать привычным образом, т.к. образуется порочный круг. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели. И он возобновляет их с новой энергией. Взрослому нужно уяснить, что именно он чувствует и перейти к позиции помощи.

Если идет борьба за внимание, нужно оказывать ребенку положительное внимание. Придумать какие-нибудь совместные занятия, игры, прогулки. Если источник конфликтов - борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить свою включенность в дела ребенка. Для него очень важно накапливать опыт собственных решений и даже неудач. Больше всего поможет избавиться от излишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка - лишь раздражающая вас форма мольбы: "Позвольте же мне жить своим умом."

Если вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, ее надо исправить. Самая трудная ситуация у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах ребенка. Нужно перестать требовать "полагающегося" поведения, "сбросить на ноль" свои ожидания и претензии. Наверняка ребенок что-то может, у него есть к чему-то способности. Найдите доступный для него уровень задач и начните движение вперед. Организуйте с ним совместную деятельность, сам выйти из тупика он не сможет. При этом ребенка нельзя критиковать! Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов. Необходимо поговорить с учителями и сделать их союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят ребенка.

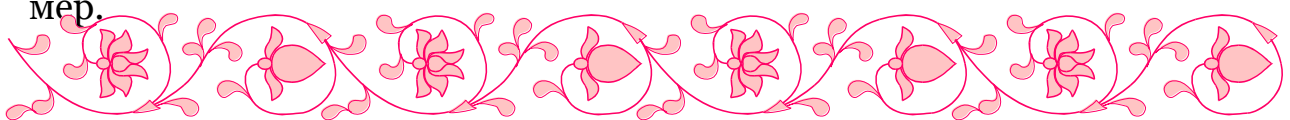
Итак, главные усилия надо направить на то, чтобы переключить свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия. Что важно знать в начале: при первых попытках улучшить взаимоотношения ребенок может усилить свое плохое поведение! Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять их.



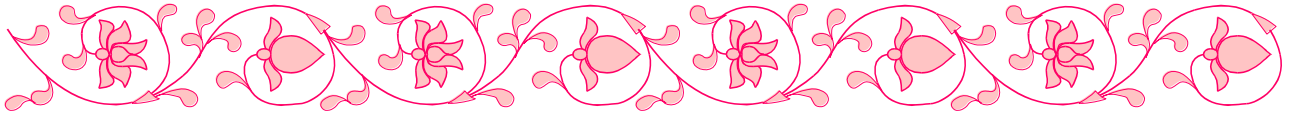


## Рекомендации по воспитанию гиперактивных детей

1. В своих отношениях с ребёнком поддерживайте позитивную установку. Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчёркивайте успехи. Это помогает укрепить уверенность ребёнка в своих силах.
2. Избегайте **повторения** слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно, мягко. (Окрики возбуждают ребёнка).
4. Давайте ребёнку только **одно задание** на определённый отрезок времени, чтобы он мог **его завершить**.
5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Время приёма пищи, выполнения домашних дел сна ежедневно должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.
9. Оберегайте ребёнка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
10. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе – прогулки, бег, спортивные занятия.
11. Помните о том, что присущая детям гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

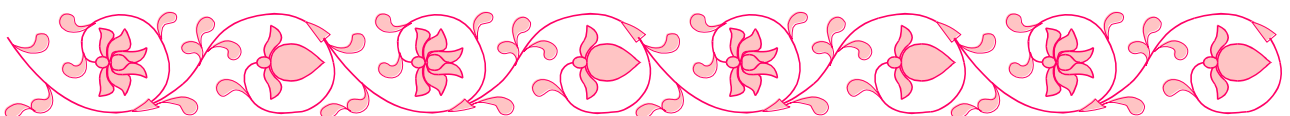


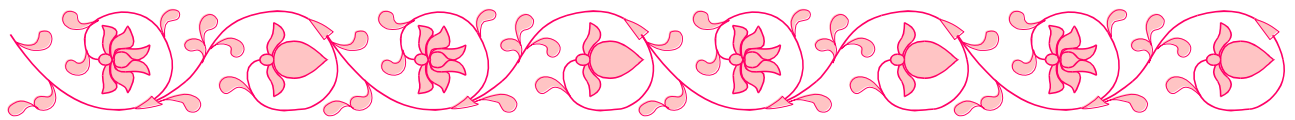




## Маленькие советы старшим

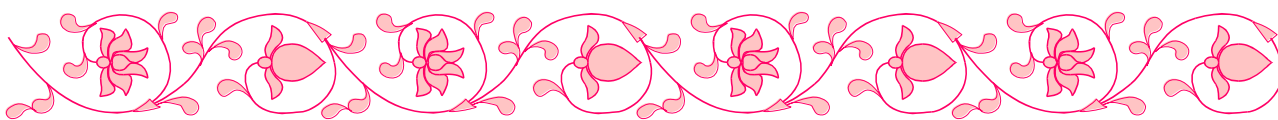
- Первый совет самый простой: завтра, когда Ваш ребёнок проснётся, скажите ему "Доброе утро!" И не ждите ответа. Начните день бодро, а не с замечаний и ссор.
- Не расставайтесь с ребёнком в ссоре. Сначала помиритесь с ним, а потом идите по своим делам.
- Когда ребёнок выходит из дому, обязательно проводите его до дверей и скажите на дорогу: "Не торопись, будь осторожен". Это нужно повторять столько раз, сколько ребёнок выходит из дому.
- Когда Вы ругаете ребёнка, не употребляйте выражений "Ты всегда...", "Ты вообще..." Ваш ребёнок вообще и всегда хороший, он лишь сегодня сделал что-то не так. Об этом и нужно говорить.
- Когда Вы раздражены, начните говорить с ребёнком тихо, еле слышно. У многих раздражение сразу проходит.
- Когда у папы оторвалась пуговица, можно пришить её самому, можно попросить жену. А ещё можно полшутя сказать шестилетней дочке: "Пришей мне, пожалуйста, сам я не справлюсь". Как правило, дочь в этом случае мчится за нитками сломя голову.
- В спорах с сыном или дочерью иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно не правы. Этим Вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.
- Как бы Вы ни устали, постарайтесь поменьше жаловаться детям. Жалуясь, Вы учите их жаловаться, а не жалеть.





- Помните, у маленьких детей ещё не развито чувство юмора. Вы пошутили, а ребёнок обиделся. Вот случай, когда не стоит экспериментировать. Чувство юмора придёт со временем.
- Мы не хозяева жизни своих детей, мы не можем знать их судьбы. Мы даже не можем до конца знать, что хорошо, а что плохо для их будущего. Поэтому будьте осторожны во всех решениях, которые могут повлиять на жизненный путь ребёнка.
- Бывает так: папа утром уходит - сын ещё спит, приходит - сын уже спит. А в воскресенье - на рыбалку. Но хотя бы после рыбалки спросите сына: "Как дела?"
- Когда папа приходит домой раньше мамы, он может предложить детям: "Давайте наведём в доме порядок. Мама придёт и удивится: "Кто это всё убрал?" А мы скажем: "Не знаем, наверное, это гномики".
- Старайтесь, чтобы ребёнок был привязан к дому, к тем стенам, в которых живёт семья. Возвращаясь домой, не забывайте сказать: "А всё-таки, как хорошо у нас дома!"
- Никогда не попрекайте ребёнка ни возрастом: "Ты уже большой...", ни полом: "А ещё мальчик...", ни куском хлеба: "Мы тебя кормим, поим..."





## «Безобидный» непоседа.

Давайте поговорим о «непоседливых» и «рассеянных» детях. В чем причина непоседливости и так ли она безобидна? Откуда берутся «рассеянные»? Нужно ли родителям искоренять эти «недостатки» у ребёнка?

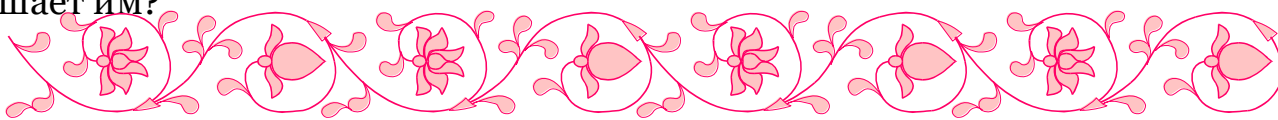
Шустрому, непоседливому ребёнку вовсе не хочется огорчать воспитателей и родителей, а уж тем более быть наказанным, но дело том, что он физически просто не способен просидеть спокойно более 5 минут. Такие «непоседы», конечно же, доставляют немало проблем родителям и педагогам. Их опасно оставлять одних дома, с ними невозможно ходить в гости, а травм полученных одним таким ребёнком за год с лихвой хватило бы на 20 человек. Немало проблем и с обучением: легко отвлекаемый малыш не может сосредоточиться на правильном выполнении задания, а отсюда – не усвоение программы. Вот и получается: раз ребёнок плохо занимается и плохо себя ведет, он плохой! Подобное заключение и соответствующее отношение часто приводят к тому, что из доброго, умного, но гиперактивного ребёнка вырастает агрессивный шалопай и хулиган.

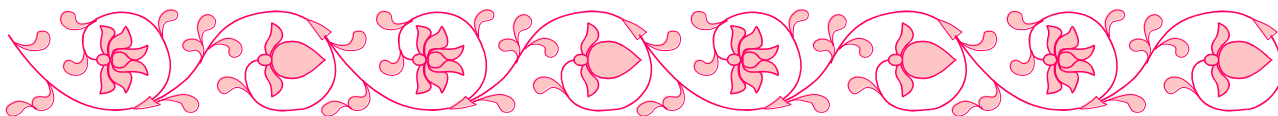
***Гиперактивный ребёнок – это ребёнок:***

- 1) с повышенной энергетикой - вариант нормального развития, не требующий коррекции;
- 2) с двигательной расторможенностью (нуждается в психологической помощи).

Как же помочь ребёнку? Как избежать такого печального результата? Прежде всего, необходимо определить, что является причиной плохого поведения и низкой успеваемости ребёнка – заурядная невоспитанность или гиперактивность. Для этого ответьте на следующие вопросы, касающиеся вашего ребёнка.

- Часто ли наблюдаются у ребёнка беспокойные движения в кистях рук и стопах?
- Встаёт ли он внезапно со своего места во время занятий?
- Проявляет ли бесцельную двигательную активность, когда это не нужно?
- Может ли спокойно и тихо проводить досуг?
- Находится ли в постоянном движении?
- Часто не в меру разговорчив, болтлив?
- Отвечает на вопросы, не задумываясь, не выслушав до конца?
- С трудом дожидается своей очереди, участвуя в играх или других мероприятиях?
- Бесцеремонно вмешивается в беседы взрослых и игры других детей, мешает им?





Утвердительные ответы следует давать, если перечисленные признаки проявляются в течении длительного времени (не менее полугода) в детском саду, дома, вне зависимости от ситуации. Если вы ответили утвердительно на 6 и более вопросов, то ребёнка можно считать гиперактивным.

При всей сложности ситуации гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью некоторых мер, например таких:

- старайтесь избегать крайностей: вседозволенности, с одной стороны, и чрезмерной пунктуальности, с другой.

- Хвалите ребёнка в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте его успехи.

- Избегайте запретительных слов, все запреты обязательно объясняйте.

- Говорите спокойным мягким тоном.

- Давайте ребёнку только одно задание на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

- Поддерживайте чёткий распорядок дня.

- Для подкрепления устных объяснений используйте наглядные зрительные примеры.

- Избегайте, по возможности, мест скопления людей.

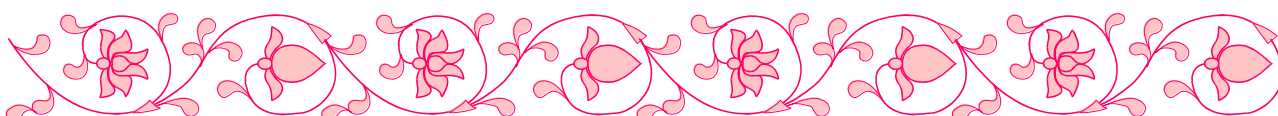
- Во время игр ограничивайте ребёнка лишь одним партнёром, оберегайте вашего «непоседу» от общения с шумными детьми.

- Оберегайте ребёнка от утомления, так как оно ведёт к снижению самоконтроля.

- Давайте возможность ребёнку расходовать избыточную энергию: полезна физическая активность на свежем воздухе, длительные прогулки, спортивные занятия.

- И в заключение: всегда помните об индивидуальных особенностях ребёнка!

Если вы не можете решить вопросы по воспитанию, своих детей не можете определить его состояние и индивидуальные особенности, обращайтесь к педагогу-психологу детского сада.





## Аксиомы общения с ребёнком

Выражение лица - максимально доброжелательное, приветливое, теплое, нераздражённое.

Тон голоса в разговоре с ребенком - предельно (в любых ситуациях) доброжелательный, приветливый, тёплый.

В ЛЕКСИКЕ ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБЕГАТЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ: всех частиц *не*, так как русский язык богат, и нужную по смыслу фразу можно построить не используя их; приказных фраз; повелительного наклонения; глаголов "должен", "обязан", "нужно"; местоимений *я*, *ты*. Желательно включать сослагательное наклонение; местоимение *мы*.

НЕ НАДО: вставать на сторону людей, обвиняющих Вашего ребенка публично (лучше без посторонних, спокойно, с глубоким пониманием ребенка обсудить возникшую проблему и помочь ее решить); хвалить в присутствии ребенка других и ставить кого-либо в пример.

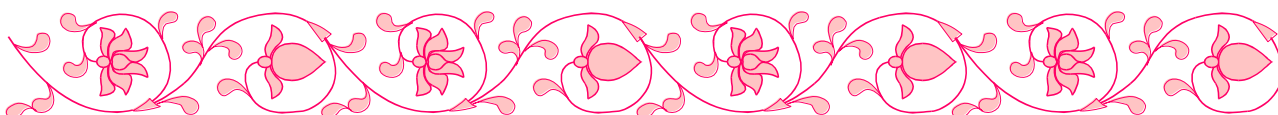
### ПОМНИТЕ:

- телевизор, видео – не нянька, т.е. нужно вместе с Вашим ребенком смотреть передачи, это способствует снятию напряжения, волнения, восстанавливает и улучшает эмоциональный контакт с ребёнком, дает возможность корректировать восприятие услышанного и увиденного им;
- если Вы огорчены чем-то, постарайтесь обязательно объяснить ребенку, что это связано не с ним, что теперь Вы, находясь рядом с Вашим ребенком, будете в лучшем настроении, так как ваш сын или дочь – это радость!
- от Вас ребенку необходимо как можно больше тактильных контактов: обнять, погладить, приласкать.

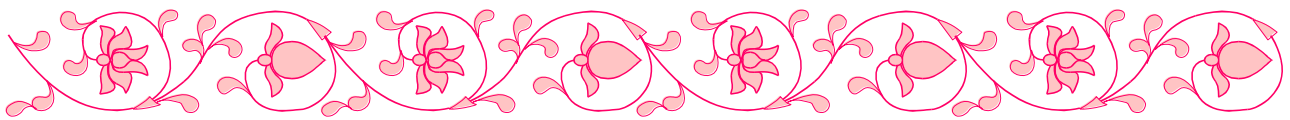
### СТАРАЙТЕСЬ:

- не говорить с иронией и насмешкой; не делать постоянных замечаний, особенно мелочных;
- не ругаться и не кричать на ребенка; не давать ребенку чувствовать себя плохим.
- всегда быть с ребенком вежливым, теплым;
- не торопить и не подгонять ребенка;
- как можно чаще высказывать одобрение, похвалу, эмоциональное приятие вашего ребенка, и не за что-то, а только потому, что это ваш ребенок, несмотря на все проблемы; как можно чаще подтверждать, демонстрировать свою любовь к нему: ведь это ВАШ ребенок;
- не говорить ребенку, что вы его не любите или обиделись на него;

**ТЕРПЕНИЕ, ТЕРПИМОСТЬ и всегда - ЛЮБОВЬ.**







## Нарушение осанки у детей

Нарушение осанки влияют на рост и развитие ребенка. Не следует считать это мелочью, не требующей внимания, с возрастом исправить их становится все труднее. Помните, что нарушения осанки ухудшают работу многих органов и систем. Дети при этом, как правило, страдают понижением зрения, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них отмечают быструю утомляемость и плохое самочувствие. Во время письма или чтения повышается статическое напряжение, связанное с поддержанием относительно неподвижной позы, снижается двигательная активность.

Что же такое осанка? Это привычное положение во время движения и покоя, умение держать свое тело. Правильная осанка формируется с раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Различные нарушения осанки у детей не столь уж редки. Коротко остановимся на них.

**Вялая осанка** — голова опущена, плечи сведены, лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты в коленях.

**Сутуловатость** — голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены, живот выпячен.

**Лордотическая** — увеличен прогиб поясничного отдела позвоночника.

**Кифотическая** — спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен.

Причинами нарушений могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и малая двигательная активность. Следует помнить, что позвоночник ребенка легко деформируется под влиянием самых разных причин: прогибающаяся кровать и мягкий матрас, высокая подушка.

Если Вы заметили у ребенка нарушение осанки, обратитесь в детскую поликлинику к специалисту для получения квалифицированной помощи.

**Вот самые простые рекомендации по предупреждению нарушения осанки:** посмотрите, за каким столом занимается, рисует ваш ребенок, не приходится ли ему тянуться до стола или, наоборот, сгибаться в неудобной позе. Стол и стул должны соответствовать росту ребенка. Стул лучше придвинуть к столу так, чтобы грудь не упиралась в край стола, это затрудняет дыхание. Не позволяйте ребенку поджимать под себя ногу, в таком положении полностью нарушается равновесие.

**Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки:** утренняя гимнастика; закаливание; достаточное освещение и правильно подобранная мебель; постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр и занятий; специальные комплексы упражнений.

