**Хорошую осанку нужно воспитывать!**

Взрослые должны помочь ребёнку выработать привычку правильно держать своё тело. Поэтому особенно большое внимание следует уделять общему физическому развитию ребёнка. Начинать надо с первых месяцев жизни, когда происходит формирование позвоночника, его физиологических изгибов. *Массаж и гимнастика* для детей 1 - 3 года жизни служат хорошей основой правильного развития опорно*-*двигательной системы*.*

* **Родители, помните, чем младенец свободнее и разнообразнее в своих движениях, тем успешнее он развивается.**
* **До 3-х лет важно сформировать у ребёнка правильный навык ходьбы и стояния.**
* **Чем младше ребёнок, тем труднее ему стоять или сидеть «спокойно».**

Во время прогулок нельзя вести малыша за одну и ту же руку, так как это ставит плечевой пояс в косое положение и искривляет позвоночник.



Ребёнок должен быть свободен в своих передвижениях: **бегать, лазать, прыгать, преодолевать различные препятствия.**

Именно так формируются и совершенствуются различные навыки, развивается координация движений и чувство равновесия.

Проводите больше времени на специально оборудованных детских площадках, играйте с детьми сами и организуйте подвижные игры среди малышей.  **Активные и разнообразные движения вашего ребёнка – это основа профилактики нарушений осанки, сколиозов и других дефектов опорно-двигательного аппарата.**