

Рекомендации для родителей

1. Ребёнок должен спать на ровной и твёрдой постели. Длина кровати должна быть больше роста ребёнка на 20-25 см., чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Подушка не должна быть высокой и чрезмерно мягкой.
2. Необходимо, чтобы мебель соответствовала росту ребёнка.
3. Во время различных занятий и игр следует обеспечить хорошую освещённость.
4. В повседневной жизни необходимо контролировать позу ребёнка при ходьбе, стоянии, занятии с игрушками, езде на велосипеде, чтении и рисовании, напоминая ребёнку о правильном положении тела и отдельных его звеньев.
5. Строгое соблюдение режима питания и сна. Правильное чередование умственных занятий с двигательной деятельностью,
6. Приучать ребёнка к занятиям физкультурой и спортом. Совершать семейные прогулки и поездки на воздухе.



Инструктор по ФК Барагунов М.В.