**Важное значение имеют:**

1. Своевременное правильное питание;
2. Рациональная двигательная активность;
3. Укрепление мышечного корсета;
4. Свежий воздух;
5. Оптимальная освещённость;
6. Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
7. Привычка правильно сидеть за столом.

**Рекомендации**

**для детей**

****

**с**

**нарушением осанки**





**Правильное положение тела при работе за компьютером**

**Комплекс упражнений для укрепления мышц спины**

