**Зачем нужно выкладывать ребёнка на живот?**

Ребенка нужно выкладывать на живот для того, чтобы:

- укреплялись мышцы шеи, спины и рук

- формировался шейный лордоз, необходимый для правильной осанки и здоровья спины в будущем

- проводилась профилактика плоского затылка

- проходили быстрее и легче младенческие колики

- тренировалось грудничковое зрение за счет попадания большего количества предметов в поле зрения малыша

Выкладывание ребёнка на животик даёт мышцам тела необходимую нагрузку и способствует развитию групп мышц, которые отвечают за функцию поддержания позвоночника, таза и бёдер в стабильном положении.
Если у ребёнка слабые мышцы, то ему будет намного сложнее переворачиваться с живота на спину и наоборот.
Важно регулярно выкладывать ребёнка на живот, однако ни в коем случае не оставляйте малыша без присмотра.

Лучше положите ребёнка на животик и попробуйте привлечь его внимание яркой игрушкой или погремушкой. Увеличивайте время игры в этом положении постепенно, ориентируясь на физические возможности малыша. Постепенно ребёнок научится держать голову, после этого - опираться на ручки и ножки.

*Самое главное! Не забывайте хвалить малыша! Вы будете гордиться успехами своё ребёнка и радоваться, что помогаете ему раcти и развиваться.*