**Консультация для родителей**

**Уделяйте больше внимания осанке вашего ребенка.**

**Пять правил формирования красивой осанки**

**Выполнила воспитатель:**

**Мантлер Н.А.**

**Уделяйте больше внимания осанке вашего ребенка.**

**Пять правил формирования красивой осанки**

**Осанкой** принято называть манеру человека стоять, сидеть, ходить. **Осанка может быть правильной и неправильной**.

**Правильной осанкой** называют привычную позу непринуждённо стоящего человека, обладающего способностью без усилий *(естественно)* держать прямо корпус и голову. При **правильной осанке - лёгкая походка**, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперёд, живот подтянут, ноги в коленных суставах выпрямлены. Не умеющий **правильно** держать своё тело стоит и ходит на полусогнутых ногах, ссутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. При плохой **осанке** затрудняется деятельность внутренних органов.

Нарушения **осанки** у ребёнка могут возникнуть, если он постоянно спит на слишком мягкой, провисающей постели, если мебель для занятий не соответствует его росту, сгорбившись, сидит за столом, читает или рисует лёжа в постели.

**Сформировать у ребёнка правильную осанку или исправить её недостатки** *(нарушения)* помогут специальные упражнения. Выполнять их можно в любое удобное время: на оздоровительных тренировках, на прогулках. Успех будет зависеть от продолжительности и регулярности занятий.

Корригирующие упражнения желательно делать несколько раз в день. Длительность интервалов отдыха между выполнением разных упражнений — 3-5 секунд. Время удержания статических положений следует наращивать постепенно: от 3-4 до 15 секунд. Амплитуда движений также постепенно увеличивается до максимально возможной величины. Все упражнения выполняются в медленном темпе.

Упражнения для укрепления мышц спины.

*«Рыбка»* И. п. — лечь на живот, руки вытянуть вперёд. На счёт *«раз»* — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; на счёт *«два»* — принять исходное положение.

*«Морская звезда»* И. п. — лечь на живот, руки вытянуть вперёд. На счёт *«раз»* — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; на счёт *«два»* — развести руки в стороны, ноги врозь; на счёт *«три»* — руки вперёд, ноги вместе; на счёт *«четыре»* — принять исходное положение.

*«Кораблик»* И. п. — лечь на живот, руки отвести назад, пальцы переплести. На счёт *«раз»* — поднять голову и плечи, прогнуться, руки назад; на счёт *«два — семь»* — держать принятое положение; на счёт *«восемь»* — принять исходное положение.

*«Плавание брассом»* И. п. — лечь на живот, руки вытянуть вперёд. На счёт *«раз»* — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки; на счёт *«два — семь»* — движения руками, имитирующие плавание брассом; на счёт *«восемь»* — принять исходное положение.

*«Ныряльщики за жемчугом»* И. п. — лечь на живот, руки вытянуть вперёд, ладони вместе. На счёт *«раз»* — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; на счёт *«два — семь»* — попеременные движения ногами вверх-вниз; на счёт *«восемь»* — принять исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

*«Русалочка»* И. п. — встать на колени, руки — в стороны. На счёт *«раз, два»* — сесть на **правое бедро**, **правую** руку дугой вниз-влево; на счёт *«три, четыре»* — принять исходное положение; на счёт *«пять — восемь»* — то же в другую сторону.

*«Катамаран»* И. п. — сесть на коврик, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять. На счёт *«раз — шестнадцать»* — имитировать нажим ногами на педали.

*«Медуза»* И. п. — лечь на спину, ноги врозь, руки в стороны-вверх. На счёт *«раз»* — группировка лёжа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять *(когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно)*; на счёт *«два, три»* — держать принятое положение; на счёт *«четыре»* — принять исходное положение *(когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность)*.

*«Кальмар»* И. п. — сесть, руки в упоре сзади. На счёт *«раз»* — согнуть ноги, притягивая колени к груди; на счёт *«два»* — разогнуть ноги в стороны-вверх; на счёт *«три»* — ноги вместе; на счёт *«четыре»* — принять исходное положение.

*«Кит»* И. п. — лечь на спину, руки — к плечам. На счёт *«раз, два»* — сесть, руки вверх; на счёт *«три — шесть»* — потрясти расслабленно кистями (*«кит пускает фонтан»*); на счёт *«семь, восемь»* — принять исходное положение.

Комплекс *«Красивая* ***осанка****»*

*«Выпрямляем спинку»* И. п. — сесть на пятки, руки — в стороны. На счёт *«раз»* — согнув руки в локтях, соединить их за спиной (**правую руку сверху**, левую — снизу, переплести пальцы; на счёт *«два, три»* — держать принятую позу; на счёт *«четыре»* — принять исходное положение; на счёт *«пять — восемь»* — то же, поменяв положение рук.

*«Напрягаем ручки»* И. п. — сесть по-турецки, руки — сзади, пальцы переплести. На счёт *«раз»* — глубокий наклон вперёд, руки назад-вверх; на счёт *«два, три»* — держать принятую позу; на счёт *«четыре»* — принять исходное положение.

*«****Расправляем плечи****»* И. п. — сесть по-турецки, руки — за головой. На счёт *«раз — четыре»* — пружинисто отвести локти назад; на счёт *«пять»* — сделать глубокий наклон вперёд, отводя локти назад; на счёт *«шесть, семь»* — держать позу; на счёт *«восемь»* — принять исходное положение.

*«Красивые наклоны»* И. п. — сесть, руки — в упоре сзади. На счёт *«раз»* — глубокий наклон вперёд, обхватить стопы руками; на счёт *«два, три»* — держать позу; на счёт *«четыре»* — принять исходное положение.

*«Прогибаемся назад»* И. п. — лечь на живот, руки в стороны. На счёт *«раз, два»* — в упоре на бёдрах прогнуться назад, подняв согнутые в коленях ноги; на счёт *«три — шесть»* — держать позу. На счёт *«семь, восемь»* — принять исходное положение.

Данные комплексы не обязательно выполнять все и полностью за один раз. Можно делать один комплекс в день, последовательно меняя их. Выполняя упражнения вместе с ребёнком, вы уважаемые **родители**, получаете положительный настрой и пользу для здоровья.

**Правильная осанка** не дается детям от рождения. Это условный двигательный рефлекс, который нужно вырабатывать. Чтобы дети бегали, ходили, стояли и сидели красиво, **родителям** необходимо приложить усилия и выполнять **пять правил формирования осанки**.

1. Наращивать ребенку *«мышечный корсет»*. Хорошая **осанка** невозможна без равномерно развитой мускулатуры.

2. Постоянно следить за тем, как ребенок сидит, стоит, **поправлять его**, если он сутулится, кособочится. Пусть встанет к стене, прикоснется к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Тело должно запомнить **правильную позу**. Под присмотром взрослых, держаться прямо должно войти у ребенка в привычку.

3. Обратить внимание на позу при письме, чтении, работе за столом. Ребенок должен сидеть так, чтобы ноги, спина, руки имели опору. Высота стола должна быть на 2-3 см. выше локтя опущенной руки вашего ребенка, когда он сидит. Высота стула не должна превышать высоту голени. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. **Неправильная** поза при работе за столом очень портит **осанку**!

4. Следить, чтобы у ребенка не появилось плоскостопие. Плоская стопа нарушает **правильную опорную функцию ног**, ноги быстро устают, ось таза наклоняется и **осанка нарушается**. Вовремя обнаруженное плоскостопие можно **исправить**!

5. Не стелите слишком мягкую постель. Матрас должен быть ровным, жестким, подушка – маленькой, низкой. Кровать такой длины, чтобы ноги можно было свободно вытянуть. Ту немалую часть суток, которая приходится на сон, позвоночник должен чувствовать себя комфортно, а ему удобна жесткая постель.

**Уважаемые родители, помните: здоровье ваших детей в ваших руках!**