ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ГИМНАСТИКА ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ»

Подготовила: воспитатель Щеглова Т.М.

Начнем с того, что осанка — это привычное бессознательное положение тела человека, обусловленное скелетным равновесием и мышечным балансом.  Нарушение осанки может привести к искривлению позвоночника и сутулости. Кроме того, что это не красиво, это еще и опасно – при сутулости возрастает нагрузка на сердце и легкие ребенка.

Как же предотвратить развитие искривления позвоночника, появление сутулости у детей − заботимся об осанке.

**Вот несколько интересных упражнений и игр для детей:**

 Зарядка для малышей

**Играем в котенка**

* Исходное положение: Ребенок стоит на четвереньках.
* Котенок потягивается: сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.
* Котенок шипит: выгнуть, округлить спину, пытаясь коснуться подбородком груди − показывает хохолок на спине и шипит на собаку.
* Котенок мурлыкает: прогнуть спину и поднять высоко подбородок − мурлыкает и хочет, чтоб ее погладили, можно пошевелить хвостиком.
* Котенок достает фрукты с дерева: Поднять правую руку вверх, высоко-высоко − стараясь дотянуться до яблока, поднять левую руку − дотягивается до груши. Можно поэкспериментировать таким же образом с ногами.
* Котенок учится плавать: лечь на живот. Приподнять голову и делать круговые движения руками, имитируя плавание брассом.
* Котенок едет на велосипеде: лечь на спину, согнуть колени и имитировать кручение педалей.

Если принцип упражнений понятен, мы уверены вы найдете еще массу интересных поз и игровых сценок для укрепления мышц спины.

 Чтобы воспитать привычку держаться прямо – напоминайте ребенку в течение дня про ровную спинку. Ребенок может сам проверить свою осанку, прислонившись спиной к стене и прижавшись к ней затылком, плечами, пятками и попой. Выполняйте эти или другие упражнения на укрепление мышц спины  и ваш ребенок не будет сутулиться.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |
| --- |
|  |