

## **Рекомендация для родителей** **«Правильная осанка – залог здоровья для ребенка»**

Подготовили воспитатели:  
Аганесова А.С.; Солонинкина Е.В.

Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребенка к физкультуре лишь тогда, когда врач обнаруживает у него значительное нарушение осанки. Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки.

Красивую, правильную осанку помогают выработать общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы ног, рук, спины, живота, шеи.

### **Упражнения у стены.**

Попросите ребенка стать спиной к стене (без плинтуса) и прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками. За поясничный прогиб должна плотно проходить его ладонь.

Пусть ребенок, не меняя этого положения:

- сделает несколько шагов вперед, в сторону, опять вернется к стене и примет исходное положение;
- присядет с прямой спиной, не отрывая затылка и спины, затем повторит приседание, сделав шаг вперед. И вернется в исходное положение;
- стоя у стены, поднимает руки вперед, вверх, в стороны.

### **Упражнения с предметами.**

Для их выполнения потребуется деревянный кружок, а лучше всего небольшой мешочек весом 200-300 граммов, наполненный солью или песком.

Стоя у стены, мешочек на голове:

- пройти до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол, лабиринт из двух-трех стульев;
- отойдя от стены, но сохраняя правильное положение туловища. Присесть, сесть «постурецки», встать на колени и вернуться в исходное положение;
- стать на скамейку и сойти с нее 15-20 раз.

### **Упражнение на равновесие.**

Они помогают выработать умение удерживать позвоночный столб в прямом положении при любых движениях.

- Стать поперек гимнастической палки, ноги вместе, руки в стороны. Перенести тяжесть тела вперед на носки, затем назад на пятки;
- положить гимнастическую палку на две гантели, расположенные на расстоянии 60 сантиметров друг от друга. Постоять на палке с мешком на голове;
- то же на доске шириной 15-30 сантиметров, положенной на гантели.

Не следует стремиться выполнять все упражнения сразу. Перетренировка может принести вред. Достаточно включить в комплекс утренней гимнастики или физкультминутку по одному упражнению из каждой группы.