В 3 – 6 лет ребенок начинает заниматься за столом, а в будущем его ждет школьная парта, поэтому родители должны подготовить спину ребенка к школьным нагрузкам заранее. Для формирования правильной осанки полезна езда на велосипеде,

притом руль должен быть на таком уровне, чтобы ребенок при езде не сутулился. Очень полезно плавание: летом – как можно чаще на водоеме, зимой в бассейне. Научите малыша ходить с книгой на голове; когда ребенок освоит это, предложите походить на носочках, делать приседания, стараясь не уронить книгу. Полезно делать «ласточку» и ходить по бревну на детской площадке.

**«КРАСИВАЯ ОСАНКА»**

**Осанка** – положение корпуса человека и головы в пространстве при сидении, стоянии, хождении.

Она формируется под весом тела, с помощью костей скелета и мышечной ткани.

 **Осанка** – это не только положение корпуса в пространстве, но и расположение таза, стоп, головы относительно корпуса.

**При правильной осанке:**

- голову надо держать прямо;

- плечи развернуть;

- мышцы не напрягать;

- массу тела распределять равномерно на обе ноги.

Чтобы проверить: правильная ли у тебя осанка, не горбишься ли ты, надо прислониться к стене. При правильном положении тело касается стены затылком, лопатками, ягодицами.

**МБДОУ детский сад № 1**

**п. Шушенское**

**КРАСИВАЯ**

**ОСАНКА**

****

Буклет подготовила

инструктор по физической культуре -

Роменко Ирина Николаевна

**«КОПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**ДЛЯ ОСАНКИ»**

Упражнения следует выполнять за час до еды или через час после еды. Начинать с 5 – 7 повторов и одного подхода. Когда вы увидите, что ребенок легко справляется с упражнениями, увеличивайте повтор до 10-12, далее можно выполнять 2 подхода по 10 раз, отдых между подходами – 20 – 30 секунд.

**«САМОЛЕТ»**. Ноги вместе, руки врозь, на высоте плеч; руки – «крылья» наклоняем в сторону поворота.

**«МЕЛЬНИЦА»**. Одна рука на поясе, другую поднимаем и описываем ею круги, ускоряя темп, вперед и назад, затем меняем руку.

**«КОРОМЫСЛО».** Положите на плечи ребенку гимнастическую палку. Предложите поносить «ведра» с водой.

**«РУБКА ДРОВ».** Ноги на ширине плеч, в руках палочка. Делаем широкий замах назад и резкий наклон вперед.

**«КОШЕЧКА».** Ребенок, лежа на полу, как кошка, ползет вперед, вытягивая руку, потом ногу.

**«СОБАЧКА ОХРАНЯЕТ ДОМ».** Ребенок на четвереньках ходит, подтягивая вперед колено, затем поворачивается направо и налево, не прогибая спинку.

**«РЫБКА В РЕКЕ».** Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вперед вместе, ноги сзади вместе, как рыбий хвост. Поднимает руки и грудь – возврат в исходное положение, поднимает ноги – в исходное положение, затем выполняет перекат от головы к ногам, как выпрыгивающая из воды рыбка.

**«ЛАСТОЧКА».** Для выполнения становимся на одну ногу, вторую отводим назад и поднимаем, спина держится ровно, а корпус наклоняется вперёд, руки разводятся в стороны. Для ребёнка 7–10 лет норма выдерживания упражнения от полутора до 2 минут.

**«УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ**

**КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ»**

1. Поставить правую ногу вперед и слегка согнуть ее; руки перевести на пояс и прогнуться; прыжками менять положение ног. Выполнять 30 секунд, затем походить по комнате, подышать, расслабить мышцы.
2. Сесть на стул, согнуть ноги; поднять руки вверх, прогнуться, сделать глубокий вдох, опустить руки – сделать выдох. Повторить 8 раз.