***«Красивая осанка – залог здоровья»***

******

 Предупредить развитие неправильной осанки легче, чем потом

трудиться над ее исправлением и бороться с недугами позвоночника. Чем

раньше родители задумаются об этом – тем лучше.

 С приходом холодной и долгой зимы наши детки большую часть

времени проводят в помещениях, где недостаточно места для веселой

беготни и спортивных игр. Малыши занимаются, рисуют, лепят, как правило,

сидя. А ведь долгое и тем более неправильное сидение ребенка может

привести к искривлению позвоночника.



**Чем же помочь нашим малышам?**

 Взрослым нужно следить, чтобы ребенок не горбился во время занятий

и не сидел слишком долго (особенно это касается карапузов, которые не

посещают детский сад). Например, после раскрашивания картинок лучше

предложить крохе какое-нибудь подвижное занятие – помочь убрать посуду

со стола или красиво расставить игрушки на полке.

 Побеседуйте с ребенком о том, для чего нужно учиться сидеть и стоять

не сутулясь. Расскажите, что еще в старину на Руси добрым молодцем

называли такого мужчину, который был строен, подтянут, ходил с прямой

спиной и гордо поднятой головой. Про таких говорили – статный человек

или осанистый. Не изменилось отношение к людям с красивой осанкой и

сегодня. Как правило, они уверены в себе и имеют хорошее здоровье.

 Обратите внимание малыша на осанку положительных сказочных

персонажей (Иван Царевич, Василиса Прекрасная и т.д.), известных людей –

спортсменов, артистов, танцоров. В качестве антипримера можно вспомнить

ту же Бабу Ягу, которая на всех книжных иллюстрациях изображается

сгорбленной.

 Обратитесь к детскому анатомическому атласу и покажите малышу на

картинках, как устроен человеческий скелет, что происходит с

позвоночником при искривлении, какие внутренние органы будут зажаты,

если сутулиться.

 Не обойтись без гимнастики. Если вы с ребенком заранее побеседовали

о необходимости укреплять позвоночник, кроха уже не будет считать

зарядку бесполезным занятием. Но чтобы малыш в это время не заскучал,

постарайтесь использовать простые игровые приемы. Упражнений, которые

помогают улучшить осанку, очень много. Заранее подготовьте коврик, мяч,

ленту, гимнастическую палку.

***Прятки***

 Малыш стоит, выпрямив спинку, ноги соединены вместе, руки – в

«замочке» за шеей. Делаем полуприсед, округляем спинку и, опуская голову

вниз и соединяя локоточки, немного наклоняемся вперед. Вот и спрятался

кроха! А теперь медленно выпрямляем ножки, локти разворачиваем в

стороны, стараясь соединить лопатки, а голову поднимаем вверх.

***Каталки-прилипалки***

 Стоя спиной к стене, малыш прижимает нижней частью спины мячик

(средних размеров). Держа руки вдоль туловища, ребенок медленно

приседает и опять встает. При этом он как будто прилип к мячику, катает его

по стенке вверх-вниз.

***Перекати колбаску***

 Ребенок ложится на спину. Ножки прижаты друг к другу, руки

вытянуты над головой, прижимают ушки. Малыш начинает перекатываться

по коврику вправо, а потом влево. При этом он должен сохранить прямое

положение тела.

***Канатоходец***

 Ленту длиной 3-4 метра мама кладет на пол – это будет канат. А юный

канатоходец должен встать на него, сомкнув за спиной руки «в замочек», и

пройти, не потеряв равновесие. Спинку и голову малыш держит прямо,

смотреть на ленточную дорожку можно только глазками.

***Поглядим по сторонам***

 Сидя на коврике, ножки раздвинем пошире, а руки поднимем по

сторонам. Спинку малыш должен выпрямить и, не сутулясь, поворачиваться

то вправо, то влево.

***Самолетик***

 Малыш стоит на носочках, спинку распрямил, руки вытянул в

стороны, как крылья у самолетика. Начинает медленно вращаться в одну

сторону, затем в обратную, старается сохранить равновесие. Это упражнение

можно делать и с гимнастической палкой.

**Таким образом, такие комплексы не только хорошо воздействуют на**

**весь организм, но и служат эффективным средством для формирования**

**правильной осанки у детей дошкольного возраста.**



**Инструктор по ФК Полушкина С.Н.**