**Начало формы**

**Практикум для родителей по выполнению упражнений**

**для профилактики нарушения осанки**

***«Спину прямо я держу»***

**I. ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО**

Здоровье – великая ценность. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым, умным – это цель всех родителей и одна из главных задач медиков и педагогов.

Педиатры отмечают, что одно из первых мест среди всех отклонений в состоянии здоровья детей занимают нарушения осанки и свода стопы. Нарушения осанки встречаются уже у детей младшего возраста, а к 6—7 годам их процент значительно увеличивается. В дошкольном возрасте нарушения осанки, как правило, имеют функциональный характер и определяются в основном слабостью мышечного тонуса.

Основным средством формирования правильной осанки и свода стопы, а также профилактикой их нарушений являются специальные физические упражнения. Чтобы оздоровительные упражнения были эффективны, то есть могли обеспечить ребёнку полноценную тренировку, подбирать и выполнять их надо правильно. Для занятия выбирают по 1—2 упражнения для укрепления различных мышечных групп (плечевого пояса, спины, груди, живота, нижних конечностей). Низкое исходное положение (лёжа, сидя, стоя на коленях, на четвереньках) способствует сохранению правильных изгибов позвоночника и уменьшению нагрузки на позвоночный столб.

Формирование осанки - это процесс продолжительный, требующий систематических занятий. Заниматься лучше ежедневно по 15—20 минут с детьми З—5 лет и по 20—30 минут с детьми 5—7 лет.

При выборе упражнений необходимо учитывать уровень физического развития, подготовленность и состояние здоровья ребёнка. Объём и интенсивность нагрузки следует увеличивать постепенно. По мере освоения ребёнком простых упражнений переходите к более сложным.

Желаем вам увлекательных занятий и крепкого здоровья!

**II. РАЗМИНКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ**

***“Аист»***

*- Аист, аист длинноногий,*

*Покажи домой дорогу.*

*- Топай правою ногою, топай левою ногою,*

*Снова - правою ногою, снова - левою ногою,*

*после - правою ногою, после - левою ногою.*

*Вот тогда придешь домой!*

         Упражнение выполняется стоя, спина прямая, руки на поясе. Дети поочередно, плавно и медленно поднимают ногу, согнутую

в колене, и так же плавно ее опускают. Следить за спиной.

***«Елочки»***

*Есть в лесу три полочки:*

*Ели - елки - елочки.*

*Лежат на елях небеса,*

*На елках - птичьи голоса,*

*Внизу, на елочках - роса.*

“Ели» стоять на носках, руки [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&). “Елки» - руки в стороны, ступни ног прижаты к полу. «Елочки” - присесть, руки вперед. Следить за спиной, спина прямая.

***«Лыжники»***

*Чтобы мышцы укреплять,*

*Надо лыжниками стать.*

*Мы на лыжи встали,*

*Палки в руки взяли!*

Стоя на месте, имитировать ходьбу на лыжах.

    **III. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ**

***«Снегурочка»***

В новогоднюю пору пришли на лесную полянку Дед и Баба. Решили они слепить себе девочку-Снегурочку. Славной получилась девочка, но только неживая. Полюбовались старики на

свое произведение и ушли, а [Дед Мороз](http://www.sotmarket.ru/product/ded-moroz-014-8gb.html) тут как тут. Взмахнул

 он своей волшебной палочкой, и Снегурочка ожила.

*1.”Удивилась Снегурочка, стала оглядываться”.*

Дети поднимают голову из положения лежа на

спине, поворачивают голову влево, затем вправо. (Упражнение

для мышц шеи).

*2. “Стала они поднимать ручки и разглядывать их”.*

Дети поднимают [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&) руки вытягивают перед

собой, поворачивают их в разные стороны, словно любуясь. (Упражнение для мышц плечевого пояса)

*3. ‘Затем стала она поднимать ножки в красивых сапожках, любоваться ими»*

Дети поднимают вверх ноги, двигают стопами,

словно подбрасывают воображаемый мяч. (Упражнение для

 мышц тазобедренного отдела)

*4. “Решилась Снегурочка попробовать свои силы”.*

Дети переворачиваются со спины на живот и обратно, затем,

вновь повернувшись на живот, потягиваются. (Упражнение

 для мышц спины и живота).

*5. «К Снегурочке на полянку слетелись и лесные птицы»*.

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой [пояс](http://www.quelle.ru/Women_fashion/Women_accesories_bags/Women_belts/Poyas__m275846.html), руки

 к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться в

этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. повторить

 2 раза. (Упражнения для плечевого пояса и мышц поясницы).

*6. “Увидели Снегурочку лесные зверята и прибежали к*

*ней знакомиться»*Маленькие беленькие зайчата сначала должны были погреть свои замерзшие лапки

Дети из позиции, стоя на четвереньках, поднимают и

потягивают сначала левую руку и правую ногу, затем правую

 руку и левую ногу. (Упражнение для мышц тазобедренного отдела).

*7. «А вот и рыжая лисица помахивает своим пушистым хвостом»*

Стоя на четвереньках, голени ног подняты [вверх](http://www.e5.ru/product/vverh_6924581/?&).

Повороты тазобедренного отдела вправо, влево –

повилять хвостиком. (Упражнение для мышц поясницы)

8. «*Рассказали лесные зверюшки Снегурочке о Деде с*

*Бабой, которые вылепили ее. И решили тогда они все*

 *отправиться в гости к старикам. Стали осторожно*

*пробираться по лесным тропинкам”.*

Дети ходят на носках, "змейкой", обходя предметы.

*9. Обрадовались дед и баба гостям, стали их угощать*

 *чаем с малиновым вареньем.*

Глубокий вдох через нос, на выдохе произносить

 чистоговорку "Дую на горячий чай" (упражнение

 на восстановление дыхания).