**Памятка для родителей**

**«Красивая осанка – основа здоровья!»**



Отклонения в формировании правильной осанки негативно влияют на состояние внутренних органов. Кроме того, сгорбленная спина способствует развитию трудностей для нормальных движений грудной клетки во время дыхания, вследствие чего меньше кислорода поступает в кору головного мозга.

**Отчего может нарушаться**

**осанка ребёнка?**

* От мебели, которая не соответствует возрасту и росту ребёнка;
* От неправильной ходьбы (с наклоненной вниз головой, опущенными и сведёнными вперёд плечами). Учите ребёнка во время ходьбы параллельно ставить ступни. Это можно делать на узких тропинках, досках, ступеньках, деревянных колодах, начерченных мелом извивающихся дорожках.
* От неправильной позы во время сна (согнув ноги "калачиком”) и несоответствующей постели, на которой спит ребёнок. Спать необходимо на твёрдой основе кровати.

 Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в стороны и согнутыми в локтевом суставе руками.

* Нарушение осанки зачастую развивается у малоподвижных, ослабленных детей. Поэтому необходимо заниматься физкультурой!

***Игровые упражнения для формирования правильной осанки:***

**«Мы проверили осанку»**

Упражнение 1. Мы проверили осанку и свели лопатки.

*Стать ровно, развести плечи и свести лопатки.*

 Упражнение 2. Мы походим на носочках, а потом – на пятках.

*Ходьба на носках, ходьба на пятках.*

 Упражнение 3. Мягко идём, как лисёнок, как медвежонок косолапый.

*Ходьба на  носках, ходьба на внешней стороне стопы.*

*Упражнение 4*. И как зайчик куцехвостый, и зубастый серый волк.

*Прыжки на носочках, бег на носочках, широкими шагами.*

 Упражнение 5. Вот скрутился в клубочек ёжик, потому что он замёрз.

*Присесть сгруппировавшись.*

 Упражнение 6. Лучик ёжика коснулся, и он сладко потянулся.

*Встать, подняться на носочки, вдохнуть, потянуться, стоять на полную ступню, опустить руки, выдохнуть.*

**"Секреты циркового гимнаста”.**

Упражнение 1. Ходьба по воображаемому цирковому канату (верёвка, которая лежит на полу), удерживая равновесие с закрытыми глазами: на всей ступне, на носках.

Упражнение 2. Ходьба по канату или доске с мешочком на голове: руки в стороны; на носках; с высоким подниманием колен.

**"Возвращайтесь, аисты, из тёплых краёв домой”**

 "Превратитесь” в аистов: вытянуть шею, поднять подбородок, выпрямить спину, расправить плечи, плавно раскинуть в стороны руки-крылья.

Итак, аисты летят: на счёт "раз-два” -  взмахи "руками-крыльями” вверх-вниз,

 при поднимании  "рук-крыльев” вверх – делаем вдох и поочерёдно поднимаем согнутую в колене ногу, при опускании "рук-крыльев” вниз – выдох.

 После «полёта» плавно опуститься на «землю» : втянуть шею, опустить подбородок, присесть, опираясь на полную ступню, опустить "руки-крылья”, расправить плечи.

**Желаем успехов и красивой осанки!**