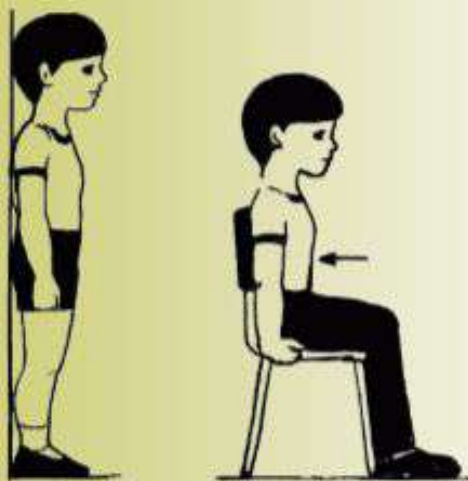


«Чтобы воспитать привычку держаться прямо - напоминайте ребенку в течение дня про ровную спинку. Ребенок может сам проверить свою осанку, прислонившись спиной к стене. Выполняйте эти или другие упражнения на укрепление мышц спины и ваш ребенок не будет сутулиться.»



**МАДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-
ДЕТСКИЙ САД № 6 Г.ШЕБЕКИНО
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Адрес: Белгородская область, г.Шебекино,
ул. Дзержинского, д. 15;
Телефон: 8(47248)2-91-36
Эл. почта: mdoy.detsad-6@yandex.ru
Сайт ДОУ : <https://ds6-shbk-31.gosushgi.ru>

МАДОУ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-
ДЕТСКИЙ САД № 6 Г.ШЕБЕКИНО
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

**Информационный буклет
для родителей**



Осанка — это привычное бессознательное положение тела человека, обусловленное скелетным равновесием и мышечным балансом. Нарушение осанки может привести к искривлению позвоночника и сутулости. Кроме того, что это не красиво, это еще и опасно - при сутулости возрастает нагрузка на сердце и легкие ребенка.

Мы, взрослые, должны помочь малышам достичь крепкого физического развития, воспитать правильную осанку, а значит, хорошее физическое здоровье, настроение.

Восстановить уже нарушенную осанку на общепринятых занятиях уже нельзя. Для восстановления нарушенной осанки нужны специальные упражнения и занятия лечебной физкультурой. Как же предотвратить развитие искривления позвоночника, появление сутулости у детей - заботимся об осанке.

Занятия нужно начинать с упражнений, которые способствуют воспитанию ощущений нормальной осанки, которые приобретаются посредством многократного повторения правильного положения тела.

1. Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь и т. д.).

Ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, лопатками и головой.

2. Ношение различных предметов на голове.

Ребенок с предметом на голове выполняет упражнения: ходьба, держа руки перед грудью и в стороны, ходьба на носках, не уронив при этом положенный на голову предмет.

Комплекс упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата:

1. «Воротники»

Педагог: И.п. - широкая стойка

Ребенок И.п. - на четвереньках

Направляет ребенка восьмеркой между своих ног.

2. «Борцы»

И.п. - лицом друг к другу упереться ладонями.

С напряжением поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются (партнеры меряются силой).

3. «Качалочка»

И.п. - спиной друг к другу, педагог на коленях. Вверху взять руки ребенка.

Легкие наклоны вперед, качая ребенка.

4. «Лодочка»

И.п. - сед на полу, ноги вперед вместе, ребенок садится на ноги педагога лицом друг к другу, берутся за руки. Сначала ребенок ложится на спину, а взрослый наклоняется к нему вперед, затем наоборот.

5. «Дружные ножки»

И.п. - сед на полу, ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на ногах педагога, опершись спиной на его грудь. Поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе левые.

6. «Мартышка и друзья»

На полу разложены игрушки

И.п. - Ребенок на руках взрослого, обняв его ногами вокруг пояса, руки вверх.

Ребенок наклоняется назад и берет с пола друга-игрушку. Возвращается в и.п.

7. «Друзья» Равновесие на скамейке

И.п. ребенок и педагог идут по скамейке навстречу друг другу, встречаясь на середине, меняются местами и продолжают идти в противоположном направлении.

8. «Обезьянка»

И.п. - педагог на четвереньках, ребенок обнимает ногами за талию, руками за шею. Пройти так 1-2 метра.

9. «Забей гол»

И.п. - лежа на животе. В мяч. На расстоянии 4-6 м напротив играющего поставлены ворота. В них необходимо попасть мячом толчком рук от груди. После отталкивания мяча играющий должен принять положение лежа, прогнувшись, руки к плечам, соединив лопатки и удерживать такое положение 3 сек. Выигрывает тот, кто сумел большее число раз попасть мячом в ворота

