РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД №111 «БАТЫР»

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «МИР ДЕТСТВА»

Консультация для родителей

в рамках реализации проекта «ГАРМОНИЯ»

"Как сохранить правильную осанку"

Подготовила:

Специалист КЦ, консультант

Кузнецова Е.Г.

г.Набережные Челны,

2021год

Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она **правильная**, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

Слабость мышечного корсета, **неправильные позы**, которые ребенок принимает в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе, во время игры, во сне; врожденные аномалии развития ребер, грудной клетки, позвонков, нижних конечностей вызывают нарушение **осанки**, которое приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, становится спутником многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата ребенка.

К сожалению, **родители** не всегда уделяют внимание формированию у ребенка **правильной осанки**. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование **правильной осанки**, являясь своеобразным *«архитектором»* фигуры ребенка.

Предлагаем Вам несколько оздоровительных упражнений для красивой **осанки**. Эти упражнения можно выполнять в домашних условиях.

1. *«Кто там?»* И. п. сидя на стульчике со спинкой, спинка сбоку. Обеими руками держаться за спинку по центру, локти опущены вниз. Бедром плотно прижаться к спинке стульчика по всей её ширине. Стопы вместе.Выполнение: *«Кто там?»* - повернуться всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой. *(3-4 раза в каждую сторону)*. С помощью этого упражнения снимается напряжение в нижних отделах позвоночника.

2. *«Жучок на спинке»*. С ветки на землю упал неудачно жук. Он оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти. И. п. лёжа на спине, руки и ноги в свободном положении.Выполнение: барахтаться, раскачиваться на спинке с боку на бок, а затем встать на локти и колени. Не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

3. *«Не расплещи воду»*. И. п. стоя ноги вместе, руками на лопатках держится палка *(коромыслом)*. Представить, что надо зачерпнуть вёдрами воду из колодца и донести её до дома.Выполнение: наклон **вправо,** влево *(импровизировать зачерпывание воды)*; лёгкой походкой

передвигаться с коромыслом по залу.Условие: палка параллельно полу.

4.*«Самолет»*

Руки в стороны и вот, Мы летим как самолет.

И. п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и. п.

5. "Окошко". Сделаю окошечко И посмотрю немножечко.

И. п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, руки сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6, вернуться в и. п.

Памятка для **родителей**

Детям полезно;

- носить ранец, либо рюкзак с жесткой спинкой до 13-14 лет;

- кататься на велосипеде с **правильно** отрегулированной высотой руля,

- ползать на четвереньках;

- заниматься плаванием;

- развивать координацию движений.

Детям не рекомендуется:

- носить сумку на одном плече;

- длительно ходить в кроссовках, т. к. в них нога перегревается, мышцы стопы расслабляются, что приводит к плоскостопию и как следствию – нарушению **осанки**.

Следите за своим ребенком, чтобы он не сутулился. Помимо пользы для здоровья, это поможет ему **сохранить** нормальную самооценку в **будущем**.