**Рекомендации для родителей.**

***Как подготовить место для занятий?*** *П*равила подготовки мест для занятий утренней гимнастикой: комната должна быть достаточно просторной для выполнения основных движений руками, ногами, туловищем (махи, наклоны, повороты, сгибания, выпады и т.д.), поблизости от места занятий не должно быть предметов, о которые можно удариться. Комната для выполнения утренней гимнастики должна быть тщательно подметена, пыль с окружающих предметов удалена, а все помещение хорошо проветрено. Если планируется выполнять упражнения, лежа (наклоны вперед, поднимания ног), необходимо приготовить коврик или сложенное одеяло. Следует попросить домашних, чтобы ребенку не мешали и не отвлекали его какими-либо поручениями.

***Где лучше выполнять упражнения для формирования осанки?***Планирование занятий в помещении либо на открытом воздухе зависит от имеющихся условий и физического состояния ребенка. Если есть возможность выбирать, то следует отдавать предпочтение занятиям на открытом воздухе. Если во дворе воздух загазован, много автомашин, очень людно, занятия утренней гимнастикой нужно перенести в другое место или в помещение. При низких температурах воздуха (ниже -12-14о) и порывистом ветре, а также при плохом самочувствии ребенка занятия также проводятся в помещении.

***Основные требования к правильной осанке.*** Правильная осанка характеризуется следующими признаками - прямое положение туловища, развернутые плечи, приподнятая голова, немного втянутый живот. Идеальной осанки добиться сложно, так как она индивидуальна для каждого человека. Вместе с тем указанные требования едины для всех и могут служить "индикатором" нарушений в осанке. Если какой-либо компонент из указанных не отвечает требованиям правильной осанки, нужно обратить на него особое внимание. Полезно выяснить, по какой причине возникает то или иное отклонение. Обычно это несоблюдение рационального режима дня, большие статические нагрузки (например, при сидении в неудобной позе, наклонившись, искривляя позвоночник), недостаточная физическая активность в течение дня, слабое развитие так называемого мышечного корсета - прямых и боковых мышц живота, мышц спины и поясницы. Эти мышцы в наибольшей степени участвуют в поддержании правильной осанки, и если они слабо развиты, то, как правило, происходит искривление позвоночного столба.

***Во внеклассной работе*** даю полезные рекомендации родителям, как сделать воспитание здорового ребенка более радостным с помощью игр, упражнений и движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на формирование правильной осанки, развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе — то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредотачиваться, находчивость и мужество, выносливость и пр.

Во время совместных занятий сами родители развиваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми. Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон. Ребенок восхищается отцом, какой папа сильный, ловкий, быстрый! Подражает матери в грациозности и координации движений. Только систематическая забота о здоровье детей может принести желаемые результаты.