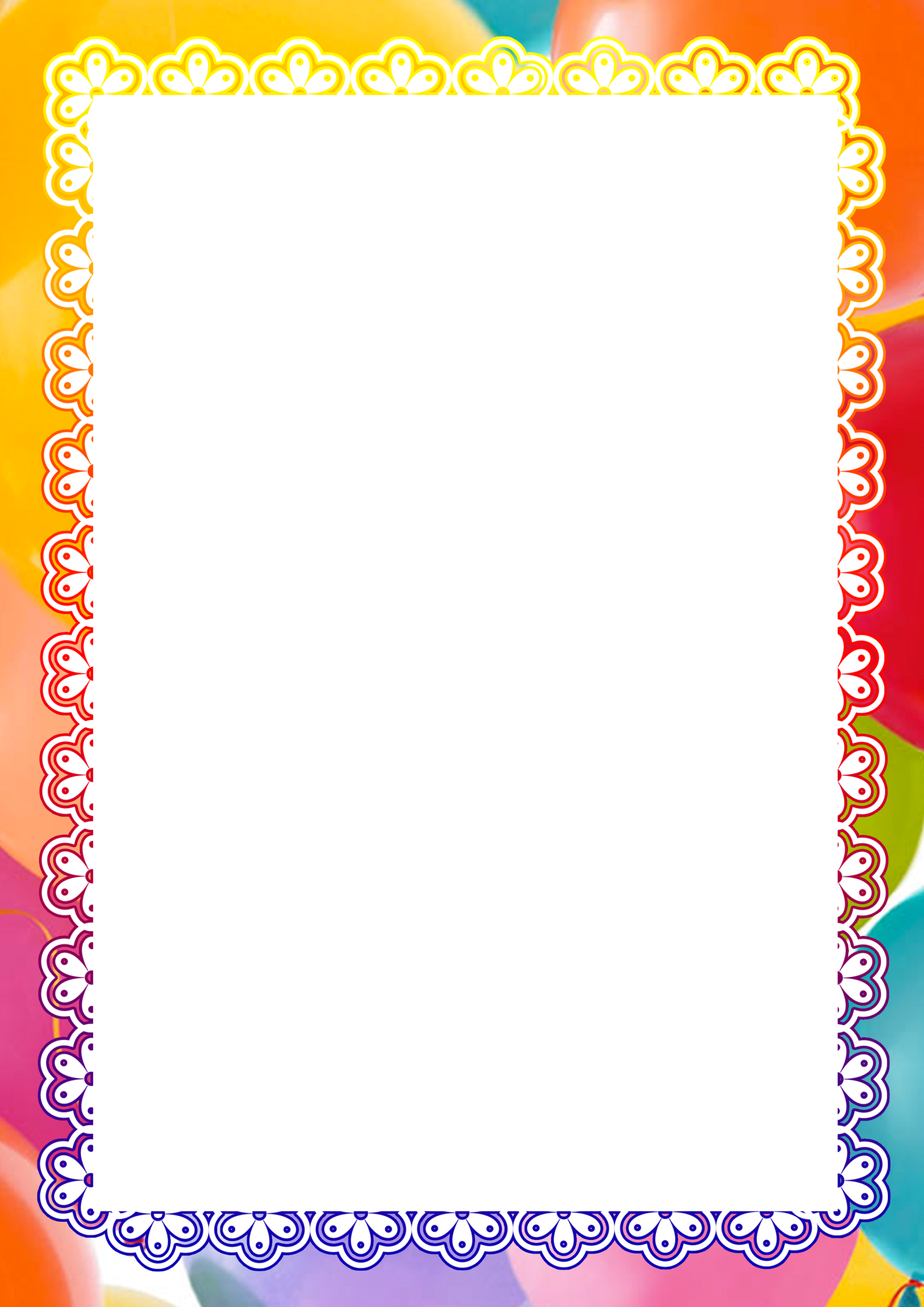
**«Красивая осанка – залог здоровья»**

**«*Осанка*»** - привычная поза непринуждённо стоящего человека,

которую он принимает без излишнего мышечного напряжения.

Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребёнка к физической

культуре только тогда, когда доктор обнаруживает у него существенное

нарушение осанки, ухудшающее работу сердца, лёгких, других органов

и систем организма. Нарушение осанки может привести к сколиозу. А ведь

этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребёнок обязательно

делал утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать,

правильно сидел за столом, делая уроки. Одним словом, достаточная

двигательная активность – залог красивой осанки.

**Чтобы к школьному возрасту сформировалась правильная осанка,**

**ребёнку нужно обеспечить:**

1. Полноценное правильное питание;
2. Прогулки на свежем воздухе;
3. Правильно оборудованное соответственно росту рабочее место;
4. Оптимальное освещение во время занятий;
5. Регулярные физические нагрузки согласно возрасту;
6. Полноценный отдых и сон;
7. Подходящее спальное место.

**Упражнения для красивой осанки:**

***Каталки-прилипалки***

Стоя спиной к стене, малыш прижимает нижней частью спины мячик. Держа

руки вдоль туловища, ребенок медленно приседает и опять встает. При этом

он как будто прилип к мячику, катает его по стенке вверх-вниз. Нужно выполнить

это упражнение так, чтобы мячик ни разу не упал на пол.

***Перекати колбаску***

Ребенок ложится на спину. Ножки прижаты друг к другу, руки вытянуты над

головой, прижимают ушки. Малыш начинает перекатываться по коврику

вправо, а потом влево. При этом он должен сохранить прямое положение тела.

***Канатоходец***

Ленту длиной 3-4 метра мама кладет на пол – это будет канат. А юный

канатоходец должен встать на него, сомкнув за спиной руки «в замочек», и

пройти, не потеряв равновесие. Спинку и голову малыш держит прямо,

смотреть на ленточную дорожку можно только глазками.

***Поглядим по сторонам***

Сидя на коврике, ножки раздвинем пошире, а руки поднимем по сторонам.

Спинку малыш должен выпрямить и, не сутулясь, поворачиваться то вправо,

то влево. Ручки соединять не нужно, они должны поворачиваться вместе с телом.

**Позаботиться о своём ребёнке в Ваших силах!**