## [Игры и упражнения для формирования правильной осанки](http://www.babylessons.ru/igry-i-uprazhneniya-dlya-formirovaniya-pravilnoj-osanki/)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

Начнем с того, что 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.

Как же предотвратить развитие искривления позвоночника, появление сутулости у детей − [заботимся об осанке](http://babymakaz.com/zabotimsya-ob-osanke-s-rozhdeniya/).

**Вот несколько интересных упражнений и игр для детей:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| _12071.jpg |  | **Занимательные веселые игры для укрепления осанки** Самая простая игра, и в то же время самая интересная, это носить предметы на голове. Можно постараться выполнять обычные поручения: принеси куклу, садись на диван, посмотри в окно, но делать все это с книгой на голове. Посоревнуйтесь с ребенком, положите книгу и себе на голову, или папе, когда он смотрит футбол. Посмотрите, у кого книга с головы упадет быстрее. |

 Зарядка для малышей

**Играем в котенка**

* Исходное положение: Ребенок стоит на четвереньках.
* Котенок потягивается: сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.
* Котенок шипит: выгнуть, округлить спину, пытаясь коснуться подбородком груди − показывает хохолок на спине и шипит на собаку.
* Котенок мурлыкает: прогнуть спину и поднять высоко подбородок − мурлыкает и хочет, чтоб ее погладили, можно пошевелить хвостиком.
* Котенок достает фрукты с дерева: Поднять правую руку вверх, высоко-высоко − стараясь дотянуться до яблока, поднять левую руку − дотягивается до груши. Можно поэкспериментировать таким же образом с ногами.
* Котенок учится плавать: лечь на живот. Приподнять голову и делать круговые движения руками, имитируя плавание брассом.
* Котенок едет на велосипеде: лечь на спину, согнуть колени и имитировать кручение педалей.

Если принцип упражнений понятен, мы уверены вы найдете еще массу интересных поз и игровых сценок для укрепления мышц спины.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зарядка для детей |  | **Игры на мяче** Если у вас есть большой мяч, то можно катать ребенка, укладывая его спиной на мяч. Если ребенок постарше, можно разложить около мяча игрушки (грибы) и придерживая его за ноги направлять в сторону грибов. Каждый собранный гриб укладываем в лукошко, или приподнимаясь на мяче - отдаем маме. |

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