Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью мы рекомендуем делать простые упражнения на коррекцию осанки дома с детьми:

***«Кошечка»***

И.п.: стоя на четвереньках. Поднять

голову, спину прогнуть – «кошка добрая».

Опустить голову, спину выгнуть – «кошка

сердится». Повтор 3-4 раза.

***«Самолет»***

Цель: укрепление мышечного корсета

позвоночника, мышц тазового пояса,

живота, плечевого пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу.

Поднять ноги вверх, руки развести

в стороны – «Полетели самолеты».

Удерживать 5-10с. Пауза. Повтор 3 раза.

***«Морская звезда»***

Цель: формирование правильной осанки,

улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки

и ноги в стороны. Вы – морская звезда!

***« Стойкий оловянный солдатик»***

Цель: развитие равновесия,

формирование правильной осанки,

укрепление мышц туловища и конечностей.

И.п.: стоя на коленях, руки прижаты

к туловищу. Наклониться назад как

можно ниже, спину держать прямо.

Выпрямиться. Повтор 3 раза. Сесть

на пятки и отдохнуть.

Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.



Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

**ЭТО ВАЖНО:**

•  **Своевременное правильное питание;**

•  **Свежий воздух;**

•  **Подбор мебели в соответствии с длиной тела;**

•  **Оптимальная освещённость;**

•  **Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;**

•  **Привычка правильно сидеть за столом;**

•  **Расслаблять мышцы тела;**

•  **Следить за собственной походкой.**



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад комбинированного вида №4 «Калинка»

Памятка для родителей

***«Профилактика осанки»***

Подготовила:

Инструктор по физкультуре

ДОУ №4 «Калинка»

Петухова Е.В.

Волжск 2014г.