Консультация для родителей.

***ПДО по хореографии Лоцман Татьяна Борисовна***

***Как укрепить спину ребёнка-дошкольника и подготовить ее к длительным нагрузкам в школе? Рассмотрим упражнения для осанки детей. Вы можете выбрать комплекс упражнений, который вам больше нравиться или чередовать их, чтобы малышу было интереснее.***

***Комплекс упражнений для осанки детей №1.***

*Первые два упражнения для осанки детей делаем прямо за столом.*

1. *Ребенок поднимает руки, тянется вверх кончиками пальцев, чтобы спина выпрямилась, а позвоночник стал как струна, затем покачивается вправо-влево, плавно поворачивая то одно, то другое плечо вперед.*
2. *Согнуть в локте правую  руку  и поднять вверх над головой, затем сделать 7-8 наклонов туловищем влево, затем все повторить с другой рукой.*
3. *Теперь изображаем кошку, выходим из-за стола, встаем на колени, положить руки и подбородок на край дивана, а затем несколько раз выгнуть и прогнуть поясницу.*
4. *Крокодил, ходим на руках: ребенок стоит на ладонях на полу, а вы держите его за ноги, и он начинает идти на руках, это упражнение полезно и при бронхитах и кашлях для отхождения мокроты.*
5. *Далее встаем на ноги и начинаем поднимать мелкие предметы, не сгибая колен.*

1. *Стелим коврик и кладем ребенка на живот на пол, руки он вытягивает перед собой, опора на подбородок.  Держите ребенка за лодыжки, а он пусть старается «вырасти», продвигая вперед то одну, то другую руку, таким образом, вы сделаете растяжку для позвоночника.*
2. *Расслабление: лечь на спину, руки по швам, тело прямо, закрыть глаза и полежать пару минут.*

*Упражнения для спины детей.*

*В 3-6 лет ребенок начинает  заниматься за столом, а  в будущем его ждет школьная парта, родители должны подготовить  спину  ребенка к  школьным нагрузкам заранее. Для того, чтобы у него была правильная* ***осанка*** *сейчас и в будущем ему необходимы:*

* *Езда на велосипеде, при этом руль должен быть на таком уровне, чтобы ребенок не сутулился при езде.*
* *Плавание, летом на речке как можно чаще, зимой бассейн.*
* *Научите малыша ходить с книгой на голове, когда ребенок освоит это, предложите ходить  с книгой на носочках, делать приседания, не уронив ее.*

* *Полезно делать ласточку и ходить по бревну на детской площадке.*

***Комплекс упражнений для осанки детей №2.***

***Упражнения для спины ребенка*** *выполняем через 1 час до еды или 1 час после еды, не позднее 18 часов. Можно делать 2-3 раза в день. Начинаем с 5-7 повторов и одного подхода. Когда вы увидите, что ребенок стал легко их делать, увеличивайте повторы до 10-12, далее можете делать 2 подхода по 10 раз, отдых между подходами 20-30 секунд. Те же рекомендации относятся и к комплексу упражнений для осанки детей №2.*

1. *«Самолет». Ноги вместе руки -  врозь, на высоте плеч, «руки-крылья» наклоняем в сторону поворота.*
2. *«Мельница». Одна рука на поясе, другую поднимаем и описываем круги, ускоряя темп, вперед и назад, затем  меняем руку.*
3. *Положите на плечи ребенку гимнастическую палку с двумя ведерками воды ( изобразим коромысло) и предложите принести воды не разлив ее.*
4. *«Рубка дров». Ноги на ширине плеч, в руках палочка, делаем широкий замах назад и резкий наклон вперед.*
5. *«Кошечка». Ребенок, лежа на полу как кошка, ползет вперед, вытягивая руку, потом ногу.*
6. *«Собачка охраняет дом». Ребенок на четвереньках ходит, подтягивая вперед колено, затем поворачивается направо и налево, не прогибая спинку.*
7. *«Рыбка в реке». Ребенок на животе лежит, руки вытянуты вперед вместе, ноги сзади вместе, как рыбий хвост. Поднимает руки и грудь возврат в исходное положение, поднимает ноги, в исходное положение, затем сделать перекат от головы к ногам , как выпрыгивающая из воды рыбка.*

