**Консультация для родителей: “Формирование правильной осанки дошкольников .”**

В дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребенка , вырабатываются определенные черты характера , приобретаются жизненно важные умения и навыки . В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи . Многие ученые отмечают на протяжении десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения , в том числе и детей . Высок процент дошкольников с нарушениями телосложения и осанки . Главные причины такого положения недостаточная двигательная активность , несвоевременный медицинский осмотр . Наиболее часто встречающимися нарушениями осанки у дошкольников являются следующие : искривления позвоночника , плоскостопие , врожденная косолапость , ассиметричное положение плеч и др. Развитию дефектов осанки способствует несоответствующая росту мебель , неудобная одежда , неправильные позы и привычки детей , чтение и рисование лежа в постели . Развитию нарушений осанки способствует так же частые инфекционные и острые респираторные заболевания , ослабляющие организм и ослабляющие физическое развитие . Родители должны знать признаки , характеризующие правильную осанку детей : голова и туловище держаться прямо , плечи симметричны и слегка отведены назад , живот подтянут , ноги прямые , пятки вместе . Основным средством формирования осанки и коррекции ее нарушений являются занятия физическими упражнениями . Хорошим средством формирования осанки является гимнастические упражнения с различными упражнениями . Можно использовать резиновые и теннисные мячики обручи , палки , мешочки с песком . Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя , лежа на спине на животе . Учитывая быструю утомляемость дошкольника , следует после наиболее трудных статистических упражнений делать кратковременный отдых с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя , лежа на спине . Очень эффективны упражнения особенно на начальном этапе работы , проводимые в игровой и соревновательной форме . Например : <<Лыжник >> - приседание с отведением рук назад , <<кошка >> - ходьба на четвереньках с выгибанием и прогибанием спины . Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей . Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы , предохранять стопу от повреждений , не затруднять движений и не оказывать чрезмерного давления на суставы , сосуды и нервы стопы .Обувь не должна быть слишком тесной или просторной .Высота каблука должна быть 1,5 - 2 см. Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы , поддерживающие свод стопы , что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений .

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ , ВЫПОЛНЯЕМЫЕ У ВЕРТИКАЛЬНОЙ СТЕНЫ :

 1. И.п. – основная стойка у стены , касаясь ее затылком ,спиной ,ягодицами и пятками ; 1-2 поднять руки через стороны вверх ; 3-4 вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе .

 2. И. п. –основная стойка у стены ; 1-2 подняться на носки, руки вперед ладонями книзу ; 3-4 опускаясь на пятки ,вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе .

3. И. п. то же 1-2 поднять правую ногу ,согнутую в колени , руки в стороны ладонями книзу ;3-4 опустить правую ногу ,руки вниз ; 5-6 то же другой ногой ;7-8 вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

4. И. п. то же .1-2 шаг правой ногой;3-4 вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

5.И. п. то же 1-4 два шага вперед; 5-8 вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

 6. И. п. стойка ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе касаясь стены затылком, спиной ,ягодицами и пятками 1-2 наклон в правую сторону ; 3-4 вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

7. И.п. основная стойка у стены ; 1-2 присесть ,руки вверх ладонями вперед;3-4 вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ . ВЫПОЛНЯЕМЫЕ С УДЕРЖАНИЕМ НА ГОЛОВЕ ПРЕДМЕТОВ .

1.И. п. основная стойка с мешочком на голове ;1-2 подняться на носки ,руки на поясе ;3-4 опускаясь на пятки ,вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

 2 И. п. тоже ; Ходьба на носках ,руки в стороны ,ладонями книзу ,удерживая на голове мешочек. Повторить 2 раза.

3. И. п. ноги врозь на ширине плеч ,руки на поясе ,на голове деревянный кубик ; 1-2 подняться на носки ,руки в стороны ; 3-4 вернуться в и. п. Повторить 2-3 раза.

4. И. п. основная стойка с мешочком на голове ;1-2 подняться на носки ,повернуть туловище вправо влево ,руки в стороны ; 3-4 вернуться в и. п. Повторить 2-3 раза.

 5 И. п. основная стойка с резиновым кругом на голове 41-2 присесть ,руки в стороны ;3-4 вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СУТУЛОСТИ .

1.И.п. основная стойка 1-2 поднимаясь на носки , подтянуться спиной назад ,руки вверх ладонями вперед ; 3-4 вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

 2 И. п. тоже 1-2 поднимаясь на носки ,соединить за спиной сцепленные в замок руки , прогнуться спиной назад ;3-6 фиксировать положение спины ;7-8 вернуться в и.п.

3. И .п. ноги врозь на ширине плеч ,руки на поясе ;1-2 наклон вперед ,руки в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице;3-6 фиксировать положение спины ;7-8 вернуться в и.п.Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом в 1-2 мин.

4. И.п. стойка на коленях ,руки вниз ;1-3 наклон назад, прогибаясь в спине, руки вверх в стороны;4-вернуться в и. п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз с интервалом 35-40 сек. 5.И.п. стойка на коленях ,руки на поясе ;1-4 глубокий наклон назад ,прогибаясь в пояснице, руки а стороны ладонями кверху;5-6 фиксировать положение спины;7-8 вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз в медленном темпе с интервалами 1-2 мин.