***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***ПО СОХРАНЕНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У РЕБЁНКА***

***Уважаемые взрослые! Помните!***

1. Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.
2. Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.
3. Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.
4. Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5-2 см.
5. Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см.
6. Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.
7. Нельзя читать лёжа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.
8. Осанку нарушает длительная езда на велосипеде.
9. Осанку может исправить сон на жестком матраце.
10. Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.

***Комплекс упражнений для формирования правильной осанки***

Желательно, чтобы все упражнения выполнялись под музыку (родители показывают, дети повторяют)

***УПРАЖНЕНИЕ «Кто я? Какой я?»***

Нужно лечь на спину, руки прижать к туловищу, всё тело должно представлять собой одну сплошную линию. Вытянувшись, нужно приподнять голову и плечи, осмотреть себя и положение своего тела и вернуться в исходное положение.

***УПРАЖНЕНИЕ « Велосипед»***

Лёжа на спине и прижав руки к туловищу, поочерёдно поднимать левую и правую ногу, сгибая их в коленях.

***УПРАЖНЕНИЕ «Плавание»***

Лечь на живот, руки положить перед собой, на них положить голову. Приподнимать голову и плечи на сколько это возможно.

***УПРАЖНЕНИЕ «Прямой угол»***

Лёжа на спине, отвести руки за голову.

- поднимать ноги поочерёдности вверх по возможности под прямым углом;

- горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.

***УПРАЖНЕНИЕ « Рыбка»***

Лечь на живот, положить подбородок на руки. Отвести руки назад и максимально приподнять. То же самое необходимо сделать с ногами.

***УПРАЖНЕНИЕ «Окошко***»

Лечь на живот, поднять руки вверх и сцепить пальцы. Прогнуться, повернуть туловище влево, вправо. ( Под левой и правой рукой заглянуть в «окошко»).

***УПРАЖНЕНИЕ « Игра с морской галькой*»**

Сесть на коврик на полу, ноги согнуть, стопы поставить параллельно. Захватывать пальцами ног камешки ( их можно купить в магазине ) или такие предметы как ластик, воланчик, ракушки.

***УПРАЖНЕНИЕ « Тренировка ног*** »

Сесть на коврик, согнуть ноги в коленях и:

-«сложить» стопы вместе, развести ноги и максимально вытянуть стопы наружу;

- держа спину максимально ровной, вытянуть ноги и носочки вперёд;

- вытянуть ноги вперёд и держа их на весу максимально выдвинуть пятки вперёд;

- сводить и разводить ноги, соприкасаясь переменно пальцами рук и ног;

- переменно ставить ступни на пятку и на носок;

- шевелить пальцами ног, сначала медленно, а затем убыстряя темп;

- «вибрировать» ногами, то убыстряя, то замедляю темп.

***УПРАЖНЕНИЕ «Учимся ходить»***

Походить по комнате:

- на носках;

- на наружных и внутренних краях стоп ног;

- на наружных краях стоп;

- перекрестными шагами, занося вперёд поочерёдно левую и правую ноги;

- как ходят модели на подиуме;

- как ходят балетные танцовщики.

***УПРАЖНЕНИЕ « Футболисты»***

Для выполнения упражнения можно использовать несколько мячей, от маленького до средних размеров. Сидя на стуле, нужно:

- захватить стопами мяч попеременно левой и правой ногой;

- взять мяч, положить его на ногу и постараться продержать его как можно дольше, не роняя;

- подложить под стопы левой и правой ноги маленькие одинаковые мячи и постоять на них;

- разложить вокруг себя несколько мячей на равном расстоянии и, захватывая их обеими ступнями, менять мечи местами.

***Уважаемые папы и мамы!***

Ещё несколько советов перед тем, как вы начнёте серьёзно и целенаправленно бороться за здоровье и счастья своего ребёнка.

**Помогите своим детям сделать упражнения необходимыми и привычными в их жизни.**

**Постарайтесь быть примером своему ребёнку в выполнении упражнений, делайте их вместе с ним.**

**Не ругайте ребёнка, если он делает что-то не так, постарайтесь, чтобы он выполнял упражнения охотно, только тогда они смогут перерасти в привычку.**

**Подчёркивайте, пусть маленькие, достижения ребёнка.**

**Во время выполнения упражнений радуйтесь хорошей музыке, возможности общения, улыбайтесь друг другу. Поддерживайте друг друга во всех ваших начинаниях!**