**Методические рекомендации**

**для родителей по физической культуре**

**«Формирование правильной осанки у детей»**

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.

Каждый родитель желает, чтобы их ребенок был здоровым, умным, красивым, успешным. Поэтому многие прилагают немалые усилия по воспитанию и обучению. Не стоит забывать и о физическом воспитании, особенно уделить много внимания необходимо позвоночнику ребенка. Осанка малыша достаточно неустойчива, легко изменяется под действием различных негативных факторов. Критический и важный момент наступает в дошкольном и школьном возрасте, когда ребенок начинает больше времени проводить за занятиями на стуле. Однако и другие положения – стоя, лежа, ходьба и игра могут проявить слабость мышечного корсета. Родителям нужно больше внимания обращать на позы ребенка, убрав отрицательное воздействие на позвоночник.

**Что нарушает осанку ребенка?**

1. Не подходящая по росту и потребностям мебель – стол, стул, кровать.
2. Высокая подушка.
3. Мягкий и неудобный матрас.
4. Несбалансированное питание.
5. Стрессы, плохое самочувствие.

Как же предотвратить развитие искривления позвоночника, появление сутулости у детей – **ежедневная забота об осанке!**

Предлагаем Вам несколько интересных упражнений и игр для детей, которые помогут сформировать красивую и правильную осанку и укрепят мышцы спины.

**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.

**«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 мурлычет: прогнуть спину и поднять высоко подбородок – мурлыччет 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.

**«Волшебная палочка»**

Исходное положение – ноги на ширине плеч, опущенные руки держат палку за концы. Поднять руки вверх, завести палку за спину. Сделать наклон влево, затем вправо. Вернуться в исходное положение.

**«Маленький силач»**

 На любой детской площадке есть турник, но лучше всего выполнять это упражнение на шведской стенке. Крепко держась руками за перекладину, согнуть ноги под прямым углом и пробыть в таком положении несколько секунд. Кто сможет дольше?

**«Ласточка»**

 Это упражнение на растяжку полезно для укрепления позвоночника и тренировки вестибулярного аппарата. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены. Отвести правую ногу назад, руки в стороны и замереть. То же с левой ноги.

**«Велосипед»**

 Исходное положение – лежа на спине. Ребенок должен «покрутить педали велосипеда» или показать ножками «ножницы». Упражнения, укрепляя брюшной пресс, формируют правильную осанку.

**«Лодочка»**

 Исходное положение – лежа на животе. Малыш должен приподнять согнутые в коленях ножки, обхватить лодыжки руками и начать покачиваться, как лодочка на волнах. Упражнение очень полезно для растяжки.

**«Лягушка на берегу»**

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, на талии. Присесть, опираясь на всю стопу, затем занять исходное положение. Присесть, опираясь на боковую часть стопы. Подняться. Повторить упражнение несколько раз.

**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.

**Желаем Вам хорошего здоровья и хорошего настроения !**