**Памятка для родителей.**

**Правильная осанка**

Правильная осанка обеспечивает гармоничную работу всех мышц тела, без перенапряжений и излишней усталости. Способствует сохранению здоровья скелета человека на долгие годы без последствий динамических и статических нагрузок на кости и суставы при ходьбе и сидении. Сохраняет красоту, уверенность в себе и экономит ваше время и деньги на поддержание здоровья.

**Правильная осанка:** голова не должна быть опущена или поднята вверх. Держите ее так, чтобы взгляд был устремлен к горизонту. Плечи отведены назад. Позвоночник выпрямлен (представьте, что ваша голова подвешена на канате к потолку).

**Правильная осанка сидя:** Спинка стула не должна быть откинута назад (угол немного больше прямого). Во время работы придвигайтесь ближе к столу (руки согнуты в локтях под прямым или слегка острым углом). Голова, шея и спина выравнены по одной вертикальной линии. Стопы поставьте на пол. Отрегулируйте высоту стула так, чтобы бедра располагались параллельно полу. Не сидите более 1-2 часов. Необходимы перерывы, во время которых выполняются упражнения на разминку и растяжку.

**Упражнения на поддержание правильной осанки и ее исправление.**

Для формирования, поддержания правильной осанки и исправления неправильной необходимо ежедневно укреплять мышцы груди и спины. Для этого разработан комплекс упражнений:

*1.Ношение книги на голове* – очень простой способ поддержания правильной позы и исправления осанки. Вы помещаете книгу на голову и занимаетесь своей работой сидя в кресле или передвигаясь в помещении, не позволяя книге упасть. Выполняется как можно дольше и чаще.

Преследуемые цели: напоминание о правильной осанке, укрепление мышц шеи, тренировка координации, ментальная концентрация.

*2.Стояние у стены* - для контроля позы и исправления осанки выполняйте это упражнение 2-5 раз в сутки, в течение нескольких минут. Встаньте у стены так, чтобы пятки, ягодицы, лопатки и затылок должны ее касаться . Между поясницей и лопатками остается небольшой промежуток, так чтобы проходила ладонь. Стояние у стены позволяет изменить патологический двигательный стереотип.

*3.Растяжка грудных мышц.* Особенность гимнастики при сутулости заключается в первую очередь на акцентированной растяжке грудных мышц, которые стягивают плечи спереди.

Сцепите руки в замке за спиной. Медленно потянитесь вперед, максимально выгибая позвоночник и отводя сцепленные в замке руки назад. Повторите упражнение 6-8 раз. Упражнение можно повторять с наклоном вперед.

*4. Замок за спиной*. Руки по швам. Поднимите правую руку вверх, левую отведите назад, согните руки в локтях и постарайтесь соединить их за спиной, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, меняя положение рук, 6-8 раз с каждой рукой.

*5. Ладони за спиной.* Встаньте прямо, ноги шире плеч на длину ноги, носки прямо, руки в стороны. Заведите руки за спину, сгибая их в локтях вниз ладонями. Соедините ладони за спиной, пальцами вверх между лопатками сильно расправляя плечи назад. Поверните правую стопу вправо, развернув вправо тело, и сделайте наклон с прямой спиной, не сгибая колен, взгляд прямо перед собой. Тоже повторите в левую сторону. Дыхание ровное.

*6. Отжимания* - отжимания активно задействуют руки и грудь, но при этом чтобы сохранить тело в ровном положении, нужно держать в напряжении мышцы пресса и спины, поэтому активно задействуются мышцы, прижимающие лопатки к телу. Техника упражнения: займите положение лицом вниз и упритесь прямыми руками в пол на ширине плеч, ноги при этом слегка расставлены.

Согните локти, опустив грудь к полу.

Отожмитесь вверх до полного выпрямления локтей.

*5. Подтяивания* - выполняются только широким хватом.

*6. Лодочка* – упражнение выполняется лежа на животе, руки вытянуть вверх стопы вместе. Напрягая мышцы рук, ног и спины отрывать, прогибаясь, плечи руки и ноги от пола и удерживать это положение несколько секунд. Повторять 6-10 раз. Можно активно раскачиваться от ног к голове, напрягая все мышцы тела волной (поочередно) как лодка на волнах. Это упражнение способствует укреплению мышц спины и растяжке мышц груди и живота.

*7. Поза вытянутого младенца* – позволяет плавно растянуть позвоночник и всегда зажатые в вертикальном положении мышцы поясницы и крестца, выровнять межпозвоночные диски в естественно правильное положение. Сидя на коленях и пятках, стопы лежат на взъеме, лечь грудью на бедра, руки вперед и вверх ладони на полу. Макушкой и кончиками пальцев рук тянуться к горизонту, а копчиком плотно прижиматься к пяткам. Можно плавно помогать позвоночнику, положив одну ладонь на область пришеечного отдела позвоночника, другую на поясницу, мягко давить вниз и в разные стороны к копчику и шее.

*8. Складочка* – упражнение растягивает все мышцы спины и заднюю поверхность ног. Сохраняет эластичность мышц и сухожилий, помогает расслабить всегда напряженные при ходьбе и сидении мышцы тела. Сидя на полу ноги вместе стопы на себя, сгибаясь в тазобедренном суставе притягивать грудную клетку к бедрам, взявшись руками за голеностопы. Удерживать себя в максимальном положении до 20-30 секунд до 5 подходов.

**Методические рекомендации.**

Для достижения желаемого результата, а именно: правильная осанка вашего ребенка, предупреждение искривлений и сколиозов, сосредоточенность и выносливость, предупреждение повышенной утомляемости и как следствие красивый почерк и хорошая успеваемость школьника младших классов необходимо:

* Ежедневно выполнять подходящие для вас упражнения и в выходные и праздники.
* Выполнять упражнения вместе с ребенком или помогая ему. То есть следить за правильным выполнением упражнений.
* Привлекайте к выполнению упражнений и других членов семьи.
* Помните, что даже десятиминутная регулярная утренняя зарядка с вашим ребенком в конечном итоге приведет к укреплению иммунитета, хорошему настроению, воспитанию волевых качеств, поддержание доверительных отношений между вами и вашим ребенком, а не только исправит, сохранит и укрепит осанку вашего ребенка.
* Для развития интереса и желания выполнять ребенком зарядку выполняйте ее под любую комфортную для вас и членов вашей семьи музыку.
* Всегда хвалите ребенка за старательное отношение к выполнению упражнений.
* Не ругайте за неверно выполненные упражнения. Часто бывает так, что ребенок просто не может выполнить верно то или иное казалось бы простое упражнение.
* Терпеливо и доброжелательно изо дня в день добиваться правильного выполнения упражнений.
* Обращаться к специалистам и врачам вовремя, как только увидели проблему в любой области жизни вашего ребенка.
* Помните: лучше сделать зарядку в удобное для вас время, чем не сделать ее вообще.

**УДАЧИ, ТЕРПЕНИЯ И РАДОСТИ ВАМ В ВАШЕМ БЛАГОРОДНОМ РОДИТЕЛЬСКОМ ТРУДЕ.**

Инструктор по физической культуре МБДОУ №249

Маловичко Елена Вениаминиовна.