**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений

***Осанка****– это привычная, непринужденная манера держать свое тело.*

К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

 Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте являются физические упражнения. Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны взрослого, так и со стороны самого ребенка.

 В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий детей, что и в детском саду.

**Памятка для родителей**

1. У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).

2. Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

3. Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.

4. Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

- ползать на четвереньках, заниматься плаванием, развивать координацию движений.

**Несколько оздоровительных упражнений для красивой осанки:**

|  |
| --- |
| ***«ОКОШКО»****Сделаю окошечко**И посмотрю немножечко.*И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс,вытянуть руки вверх, руки сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 6-8, вернуться в и.п. |
| ***«КРУЖОЧКИ»***И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения вперёд  (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.  |

 ***«КРЫЛЫШКИ»***

*«Крылышки» свои держу!*

*Вам, ребята, так скажу:*

*Вы попробуйте друзья,*

*Удержаться так, как я!*

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс,

руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»).

Задержаться на счёт 6-8, вернуться в и.п.

Повторить 2 раза.



***«САМОЛЁТ»***

*Руки в стороны и вот,*

*Мы летим как самолет.*

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс,

развести руки в стороны, задержаться в этом положении

на счёт 6-8, вернуться в и.п.

