

Уважаемые родители!

Познакомьтесь с нашими советами о том, как улучшить осанку ребенка.



Осанка – это привычное положение тела, которое человек принимает и при движении, и в состоянии покоя бессознательно. Правильная осанка делает фигуру человека красивой, а также способствует нормальной деятельности организма.

Нарушения осанки могут появиться в раннем детстве. Из-за того, что ребенок проводит много времени сидя (за настольными играми, у телевизора или компьютера), его осанка становится неправильной, что может привести к искривлению

позвоночника (сколиозу).

Детям, страдающим нарушениями осанки, врачи рекомендуют следующее:

- ❖ не спать на мягком матрасе и высокой подушке;
- ❖ играть на полу, а не сидя за столом;
- ❖ регулярно заниматься утренней гимнастикой и плаванием;
- ❖ развивать мышцы спины и подвижность суставов.

Этого можно достичь с помощью специальных игр.

«Жираф»

Эта игра хорошо укрепляет мышцы спины и шеи.

Возьмите несколько яблок или груш (выбирайте фрукты, которые любит ваш ребенок), разрежьте их на дольки и развесьте на такой высоте, чтобы ребенок мог дотянуться до них, только сильно вытянув шею.

Попросите ребенка губами достать до фруктов, не используя руки и не вставая на цыпочки.

«Зарядка»

Эта игра с успехом заменит утреннюю гимнастику. Кроме общеукрепляющего действия, данные упражнения развивают мышцы спины и исправляют положение позвоночника. Заранее приготовьте несколько книг, коврик и палку длиной 10 см

1. Первое упражнение – **«потягушечки»**. Пусть малыш на вдохе поднимет руки вверх через стороны и высоко потянется за ними. Через пару секунд на выдохе можно опустить руки. Ребенок должен повторить это три раза.



2. **«Мельница»**. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Затем пусть кроха поднимет вверх и немного назад одну руку. Другая рука одновременно отводится назад, но в нижнем положении. Пусть ребенок повторит это упражнение несколько раз, меняя руки.

3. **«Лодочка»**. Попросите малыша лечь на живот и одновременно поднимать вверх голову и вытянутые вперед руки.

Еще один вариант этого упражнения: пусть ребенок, лежа на животе, возьмет палку и поднимает руки вверх, хорошо прогибаясь.



4. Предложите ребенку стать **«черепашкой»**.

Очень полезно просто ползать на коленях, опираясь на руки.



5. **«Цапля»** – это классическое упражнение для формирования правильной осанки. Разложите на полу несколько не очень высоких препятствий (например, из книг). Попросите малыша переступать через эти препятствия, держа на голове книгу.

6. Упражнение **«кошка»**

благоприятно действует на мышцы, позвоночник и внутренние органы. Пусть малыш встанет на четвереньки, на вдохе прогнет спину и поднимет голову. На выдохе пусть опустит голову и округлит спину. Упражнение необходимо повторить пять раз.



7. **Растяжка и расслабление** – необходимая часть игры «Зарядка». Попросите ребенка лечь на спину, вытянуть ноги, руки поднять вверх. Пусть малыш потянется, а потом расслабится и полежит несколько минут.

Очень важно следить за осанкой детей. Ведь их позвоночник еще слаб. Тренируя мышцы спины и позвоночник, ребенок приобретет не только красивую постановку спины, но и избежит многих проблем со здоровьем.