**1.Профилактика нарушения осанки**

Нарушение осанки у детей встречается очень часто. Что же может произойти? Если ребёнок неправильно держит тело, его грудная клетка постепенно сужается, делается плоской, углы лопаток начинают торчать, отходя от позвоночника, спина горбится, живот выпячивается вперёд. Начинает искривляться позвоночник, возникает боковой изгиб (сколиоз) или сутулость. Всё это вредит здоровью.

Общефизиологическое действие упражнений при их соответствующей дозировке обеспечивает гармоническое развитие мускулатуры ребёнка, создаёт достаточную силовую выносливость мышц, позволяющую длительно сохранять определённую позу в пространстве.

**Причины неправильной осанки:**

1.Привычка стоять с опорой на одну ногу.

2.Походка с опущенной головой.

3.Одностороннее отягощение.

4.Привычка сидеть на передней части стула.

5.Высокий стул, стол.

6.Очень мягкая мебель, постель, подушка.

7.Привычка спать в одной позе, на одной стороне.

Основным средством профилактики служат физические упражнения:



**1.Игры-упражнения для формирования правильной осанки**

**1.                 «Малютка» (средняя группа)**

И.п. – лёжа на спине, руки вытянуть вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребёнку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения.

Подъём ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, непроизвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты её в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.

**2.                 «Жучок на спине» (старшая группа)**

И.п. – лёжа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

В конце игры, ребёнка можно спросить: «какая часть тела поддаётся раскачиванию легко, а какая остаётся неподвижной?», «Какой ты жук?»,

«Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?».

**3. «Не расплескай воду» (подготовительная группа)**

И.п. – стоя, ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромыслом). Ребёнок представляет, что необходимо зачерпнуть вёдрами воду из колодца и донести её до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой лёгкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уроне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

**«Кто там?»**

И. п. – сидя на стульчике со спинкой, стопы вместе.

На вопрос : «Кто там?»- ребёнок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, « кто же там». Вернуться в и.п. (3-4 раза).

Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигаем на пальчиках ладони в одну сторону, затем в другую.

**Памятка**

- Не лениться выполнять трудовые поручения дома, в детском саду, школе.

- Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.

- Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не наклонять низко голову.

- Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.

- При письме, чтении менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутки.

- Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры, плавать, кататься на велосипеде, на лыжах, санках, коньках, играть со скакалкой, обручами, мячами.

- Каждый день смотреть на себя в зеркало и следить за осанкой.

Рекомендации:

Главная задача родителей – научить ребёнка наблюдать. Сделайте ваши прогулки интересными, старайтесь больше показать, объяснить. После прогулки можно предложить нарисовать то, что ребёнку больше всего запомнилось. Чаще играйте вместе, фантазируйте, развивайте воображение, творчество.