



## **«Красивая осанка – основа здоровья!»**

Отклонения в формировании правильной осанки негативно влияют на состояние внутренних органов. Кроме того, сгорбленная спина способствует развитию трудностей для нормальных движений грудной клетки во время дыхания, вследствие чего меньше кислорода поступает в кору головного мозга.

### **От чего может нарушаться осанка ребёнка?**

От мебели, которая не соответствует возрасту и росту ребёнка;  
От неправильной ходьбы (с наклоненной во вниз головой, опущенными и сведёнными вперёд плечами). Учите ребёнка во время ходьбы параллельно ставить ступни ног. Это можно делать на узких тропинках, досках, ступеньках, деревянных колодах, начерченных мелом извивающихся дорожках.  
От неправильной позы во время сна (согнув ноги "калачиком") и несоответствующей постели, на которой спит ребёнок. Спать необходимо на твёрдой основе кровати. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в стороны и согнутыми в локтевом суставе руками.

- Нарушение осанки зачастую развивается у малоподвижных, ослабленных детей! **Поэтому необходимо заниматься физкультурой!**

### **Игровые упражнения для формирования «Мы проверили осанку»**

**Упражнение 1.** Мы проверили осанку и свели лопатки.

*Стать ровно, развести плечи и свести лопатки.*

**Упражнение 2.** Мы походим на носочках, а потом – на пятках.

*Ходьба на носках, ходьба на пятках.*

**Упражнение 3.** Мягко идём, как лисёнок, как медвежонок косолапый.

*Ходьба на носках, ходьба на внешней стороне стопы.*

**Упражнение 4.** И как зайчик куцехвостый, и зубастый серый волк.

*Прыжки на носочках, бег на носочках, широкими шагами.*

**Упражнение 5.** Вот скрутился в клубочек ёжик, потому что он замёрз.

*Присесть сгруппировавшись.*

**Упражнение 6.** Лучик ёжика коснулся, и он сладко потянулся.

*Встать, подняться на носочки, вдохнуть, потянуться, стоять на полной ступню, опустить руки, выдохнуть.*



### **"Секреты циркового гимнаста".**

**Упражнение 1.** Ходьба по воображаемому цирковому канату (верёвка, которая лежит на полу), удерживая равновесие с закрытыми глазами: на всей ступне, на носках.

**Упражнение 2.** Ходьба по канату или доске с мешочком на голове: руки в стороны; на носках; с высоким подниманием колен.

**Упражнение 3** «Аист» "Превратитесь" в аистов: вытянуть шею, поднять подбородок, выпрямить спину, расправить плечи, плавно раскинуть в стороны руки-крылья.

Итак, аисты летят: на счёт "раз-два" - взмахи "руками-крыльями" вверх-вниз, при поднимании "рук-крыльев" вверх – делаем вдох и поочерёдно поднимаем согнутую в колене ногу, при опускании "рук-крыльев" вниз – выдох. После «полёта» плавно опуститься на «землю»: втянуть шею, опустить подбородок, присесть, опираясь на полную ступню, опустить "руки-крылья", расправить плечи.

**Желаем успехов и красивой осанки!**



## **На зарядку становись!»**

**Утренняя зарядка – что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?**

Во-первых, не следует путать эти два понятия – утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Во-вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В-третьих, в качестве исходных положений используются положения, сидя и лежа. То есть, можно начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений. Утренняя зарядка, а точнее ее нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем при дневных тренировках. В целом утренние физические нагрузки не должны вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

С ребенком утреннюю зарядку можно проводить со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега. Необходимо учитывать следующую последовательность упражнений. Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднимание рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.

Упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника. Например, приседания с легким наклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голеней, потом корпус выпрямляется, руки отводятся за спину. Эти упражнения дают большую нагрузку и должны следовать за более легкими, такими как дыхательные.

Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднимание рук в стороны до уровня плеч и их опускание.

Упражнения с большей нагрузкой, например наклоны и приседания, выполняются по два-три подхода.

После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10–15, бег или подпрыгивания. Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.

**Будьте здоровы!**

