

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр
развития ребенка - детский сад № 60
Приморского района Санкт-Петербурга

КОНСУЛЬТАЦИЯ

ФОРМИРУЕМ ОСАНКУ У ДЕТЕЙ.

**«ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ»**

Инструкторы по физической культуре:
Мокшина Ирина Сергеевна
Тимофеева Татьяна Леонидовна

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.

Осанка-это привычное бессознательное положение тела человека. Нарушение осанки может привести к искривлению позвоночника и сутулости. При сутулости возрастает нагрузка на сердце и лёгкие ребёнка.

Вот несколько интересных упражнений и игр для детей:

Занимательные весёлые игры для укрепления осанки.

Самая простая игра, и в тоже время самая интересная, это носить предметы на голове. Можно постараться выполнять обычные поручения: принеси куклу, садись на диван, посмотри в окно, но делать всё это с книгой на голове. Посоревнуйтесь с ребёнком, положите книгу и себе на голову, или папе, когда он смотрит телевизор. Посмотрите, у кого книга с головы упадёт быстрее.

Зарядка для малышей.

В ежедневную зарядку для детей включите пару упражнений по укреплению мышц спины.

«Играем в котёнка», но можно заменить на «тигрёнка» или «щенка», в зависимости от интересов малыша.

- Исходное положение: Ребёнок стоит на четвереньках.
- Котёнок потягивается: сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.
- Котёнок шипит: выгнуть, округлить спину, пытаюсь коснуться подбородком груди - показывает хохолок на спине и шипит на собаку.
- Котёнок мурлыкает: прогнуть спину и поднять высоко подбородок – мурлыкает и хочет чтобы его погладили, можно пошевелить хвостиком.
- Котёнок достаёт фрукты с дерева: Поднять правую руку вверх, высоко – высоко - стараясь, дотянуться до яблока, поднять левую руку - дотянуться до груши.
- Котёнок учится плавать: лечь на живот. Приподнять голову и делать круговые движения руками, имитируя плавания брассом.
- Котёнок едет на велосипеде: лечь на спину, согнуть колени и имитировать кручение педалей.

Игры на мяче.

Если у вас есть большой мяч, то можно катать ребёнка, укладывая его на мяч спиной. Если ребёнок постарше, можно разложить около мяча игрушки (грибы) и придерживая его за ноги направлять в сторону грибов. Каждый собранный гриб укладываем в лукошко, или отдаем, приподнимаясь на мяче – отдаём маме.

Чтобы воспитать привычку держаться прямо – напоминайте ребёнку в течение дня про ровную спинку. Ребёнок может сам проверить свою осанку, прислонившись спиной к стене и прижавшись к ней затылком, плечами, пятками и попой. Выполняйте эти или другие упражнения на укрепление мышц спины и ваш ребёнок не будет сутулиться.