****

**Формирование правильной осанки.**

**Формирование правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Некоторые родители ограничиваются замечанием. Но лучше всего чаще играть с детьми в игры, направленные на формирование правильной осанки.**

**Рекомендации взрослым для сохранения хорошей и правильной осанки ребѐнка.**

* **Когда ребёнок стоит, следить, чтобы нагрузка распределялась на обе ноги;**
* **В любом виде деятельности, поза ребёнка должна быть в центре внимания взрослого;**
* **В возрасте до трёх лет важно сформировать навыки правильной ходьбы. Во время прогулок не вести малыша за одну руку, так как это стимулирует боковое искривление позвоночника. Желательно больше времени проводить на спортивных детских площадках**

**Упражнения и игры, в которые можно поиграть дома:**

**«Дотянись до ладошки»**

**Стоя, сохраняя правильную осанку, руки опущены. Взрослый встанет напротив ребёнка и поднимает руки. Ребёнок, не отрывая ног от пола, пытается дотянуться до ладони взрослого. Расстояние между ладонью взрослого и рукой ребёнка должно составлять 1 см. Повторить 4-5 раз.**

**«Игра с мячом»**

**Сидя, в руках мяч. Поднять руки высоко над головой, потянуться за мячом. Спина прямая, голова строго между руками. Повторить 4-5 раз.**

 **Стоя, в руках мяч. Завести руки за спину, удерживая мяч двумя руками, плечи развёрнуты, спина прямая. Начать движение по кругу на пятках. Повторить 2 раза.**

**«Восточный официант»**

**Ход игры: Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу или поднос с кубиком на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. Ведущий должен следить за тем, чтобы мышцы не были слишком напряжены. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх (на цыпочках) и вниз, согнуться в поясе, расслабиться – и так несколько раз.**

**Давайте же будем играть вместе со своими детьми как можно чаще. Помните: игра – прекрасный источник укрепления физического, духовного и эмоционального самочувствие ребенка.**

**Подготовила: инструктор по физической культуре**

**Ивкова Наталия Владимировна**