

Здоровая спинка

(Игровые упражнения для профилактики нарушений осанки)

Осанка – привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперёд, колени выпрямлены.

Формирование правильной осанки – залог красоты и здоровья человека.

Дорогие взрослые! Начинайте с раннего возраста приучать вашего ребёнка правильно «держать» своё тело. Не забывайте при этом и про вашу осанку, так как малыши часто копируют своих родителей.

Помните: для детей необходимы и очень полезны подвижные игры, танцы, плавание, лазанье, ползание, бег, так как всё это направлено на развитие силы и выносливости мышц, обеспечивающих правильное положение тела.

Предлагаем Вам и вашим детям **оздоровительные упражнения** с образными названиями и стихами, которые помогут создать мотивацию к их выполнению, а также к стремлению расти здоровыми.

«Лодочка»



*Тренирую мышцы я – это лодочка моя,
Поднимаюсь -1 и 2, понесёт меня волна!*

«Горка»



*Строим горку мы умело,
Проползём под ней мы смело!*

«Велосипед»



*Крутить педали нелегко,
Если ехать далеко!*

«Ловкие котята»



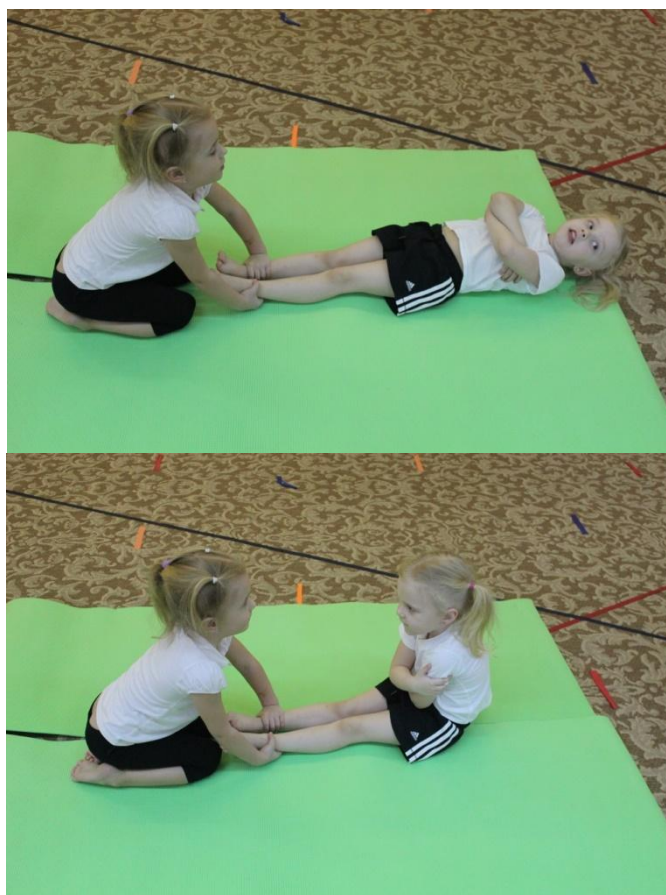
*Тянемся-потянемся,
Друг другу улыбаемся!*

«Норка»



*Кто там в норочке живёт?
Может мышка – серый хвост?*

«Ванька-встанька»



*На спине сейчас лежу –
Раз, два, три – и я сижу!*

«Здравствуйте, ладошки!»



*Держим спинку мы немножко –
Поздоровались ладошки!*

«Домик»



*Выше ноги поднимаем –
Домик мы изображаем!*

«Кошечка»



*Спинка гибкая у нас,
Как у кошечки сейчас!
«Мяу!» - спинку мы прогнём,
«Фр-р!» - сердиться все начнём.*

Помогите ребёнку быть здоровым и счастливым, поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание.

Радости и здоровья Вам и вашим детям!