**Консультация для родителей.**

**Как научить ребенка следить за своей осанкой.**

Правильная осанка и, как следствие, здоровый позвоночник – это основа здоровья всего организма человека в целом.

Поэтому, каждый родитель, должен задаться целью научить своего ребенка с самого раннего детства правильной осанке, так как здоровый позвоночник станет залогом долгой и счастливой жизни нового человека.

Чтобы ваш ребенок в будущем не испытывал проблем, необходимо научить его заботиться о своей спине. Сделать это несложно, если следующие правила станут постоянными спутниками вашей жизни. Это самая традиционная профилактика, но ей нужно заниматься постоянно.

**1.** Залогом здорового позвоночника станет постоянная физическая нагрузка. Это ежедневная гимнастика и умеренные физические упражнения, которые направлены на укрепление мышц спины. Мышцы поддерживают позвонки и позвоночные диски, поэтому именно они играют ведущую роль при укреплении позвоночника.

**2.** Сделайте дома «Стену осанки» и периодически в игровой форме побуждайте ребенка проверять на ней свою осанку. Помимо этого напоминайте о соблюдении правильного положения спины при разных положениях тела. Нормальной осанкой считается прямое положение спины и головы, симметричное положение лопаток, надплечниц, ягодиц, одинаковая длина конечностей.

**3.** Ребенка трудно заставить постоянно контролировать себя и держать осанку, поэтому используйте игры, в которых заданием является соблюдение правильного положения спины.

**4.** Сон вашего ребенка должен быть качественным и здоровым, а кровать должна способствовать формированию правильной осанки. Неправильное сутулое положение тела во время сна может отрицательно сказаться на здоровье позвоночника малыша, поэтому выбирайте жесткий матрац из натуральных материалов.

**5.** Дополнительной лишней нагрузкой на внутренние органы и позвоночник является лишний вес. Поэтому если у вас имеются сомнения в весе вашего ребенка, обратитесь к педиатру.

**6.** Побольше гуляйте вместе на свежем воздухе! Движение и свежий воздух творят чудеса!

Инструктор по физической культуре: Ключкина Т.М.

**Десять советов родителям!**

**1. Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой**, ни в коем случае не проявляйте пренебрежение к физическому развитию, так как пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен.

Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребенок.

Часто ребенок живет под грузом запретов: «не бегай», «не шуми», «не кричи громко».

Ущемление потребности в самовыражении особенно сказывается на снижении самооценки и активности растущего человека.

Вы должны хорошо знать потребности и возможности своего ребенка, как можно полнее учитывать их.

**2. Всемерно поддерживайте в своем ребенке высокую самооценку - поощряйте любое его достижение**, и в ответ вы получите еще большее старание.

Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика.

На занятиях физической культурой выдерживайте единую «линию поведения» обоих родителей, не допускайте противоположных распоряжений (мама - «хватит бегать»; папа - «побегай еще минут пять»).

Единодушное мнение родителей способствует повышению интереса ребенка к физкультурным занятиям.

**3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребенка во время занятий физическими упражнениями**, постарайтесь понять, почему ребенок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей, какова причина его негативных реакций (усталость или какое-то скрытое желание - например, ребенок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

**4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если ребенок не желает заниматься.**

Выясните причину отказа, почему ребенок

не желает заниматься, устраните ее и

только после этого продолжайте занятие.

**5. Не ругайте своего ребенка за временные неудачи.**

Помните: ребенок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он болезненно реагирует на то, что окружающие считают его слабым и неумелым.

Дайте понять ребенку, что вы уважаете его чувства, желания, мнения и считаетесь с ними.

**6. Определите     индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений.**

Хотя практически всем детям нравятся подвижные игры, но некоторым из них не хватает каких-то качеств, например

физической силы.

Не отказывайте ребенку в просьбе купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания (он хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма в силе и ловкости).

**7. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений**, пусть ребенок выполняет комплекс упражнений, который ему нравится, как можно дольше, чтобы прочно усвоить разучиваемые движения.

**8. Требуйте, чтобы ребенок, соблюдая культуру выполнения физических упражнений, не допускал расхлябанности,** **небрежности, исполнения спустя рукава, все делал «взаправду».**

**9. Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст, настроение, желание.**

Не применяйте к нему строгих мер, старайтесь приучать его к физической культуре собственным примером.

**10. Помните три незыблемых закона, которые должны сопровождать вас в воспитании ребенка:**

**ПОНИМАНИЕ, ЛЮБОВЬ И ТЕРПЕНИЕ!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

|  |
| --- |
|  |

***Инструктор по физической культуре: Ключкина Т.М.***

Источник - https://feodou1.crimea-school.ru/sites/default/files/files/docs/osanka.