Подготовил: Перевалов И.В.

**Консультация для родителей**

**«Красивая осанка - залог здоровья»**

**Комплексы гимнастики для укрепления осанки**

**Комплекс 1**

1. Ходьба; бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи). Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

6. Игровое упражнение «Пингвин». Ребёнок стоит, зажимая мяч между колен и по сигналу взрослого прыгает на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвин.

7. Ходьба на месте.

**Комплекс 2**

1. Ходьба с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба на месте.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг вперед правой ногой, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1–4 прыжки на правой ноге; на счет 5–8 прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.

7. Ходьба.

**Комплекс 3**

1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу взрослого.

Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – поднять палку на грудь; 2 – палку вверх; 3 – палку на грудь; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон к правой ноге; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка на плечах. 1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, палку вперед-вверх; 2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2 раза).

7. Ходьба на месте.

**Комплекс 4**

1. Ходьба с высоким подниманием бедра, как лошадки. Бег, помахивая руками, как крылышками – бабочки. Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке. 1 – махом руки вперед, переложить обруч в левую руку; 2 – опустить руки; 3 – махом руки вперед, переложить обруч в правую руку; 4 – исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в обеих руках хватом с боков. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч хватом сверху перед ногами. 1 – шаг правой ногой в обруч; 2 – шаг левой ногой в обруч; 3 – шаг правой ногой назад из обруча; 4 – шаг левой ногой из обруча (6–8 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, обруч на груди хватом с боков. 1 – поворот вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, обруч у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).

7. И. п. – основная стойка перед обручем, руки вдоль туловища.

Прыжки вокруг обруча в обе стороны (2–3 раза).

**И в заключении хочется сказать словами великого русского педагога В.А. Сухомлинского: «Чтобы сделать ребенка умными и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бегает – пусть он находится в постоянном движении».**