



**Федеральный проект  
«Современная школа»  
Национального проекта  
«Образование»**



**МАДОУ №37 г. Армавира  
Консультационный центр «Семейное счастье»  
для родителей (законных представителей), воспитывающих детей от 0 до 18  
лет.**

**Специалист КЦ: Щербакова С.А.**

**Консультация: «УЛУЧШИМ ОСАНКУ»**

**1. «Улучшим осанку»**

Встать вплотную к стене, стопы сомкнуть, втянуть живот, голова касается стены, глаза закрыты, затем походить с гордо поднятой головой, плечи немного откинута, живот подтянут (укрепление мышц спины и брюшного пресса). Сидеть «по-турецки» 20—30 секунд, дыхание произвольное.



Поза «священной коровы» — сложить за спиной ладони пальцами вверх (шея вертикально), из положения, сидя на коленях. Чередовать это упражнение, сидя

и во время ходьбы.

**2. «Птица перед взлетом»**

Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперед, ноги не сгибаем, голова вперед, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5—6 секунд).

Это упражнение позволяет научить детей напрягать и расслаблять мышцы спины. Ребенок садится на стул правым боком к спинке, упираясь бедром и коленом в спинку стула. Обеими руками берется за спинку стула и поворачивается влево до предела, «кто там?», возвращается в исходное положение, расслабляясь. При этом происходит освобождение нервных корешков позвоночника. Затем, сев правым боком, поворачивается в правую сторону.