**Консультация - Мы растём здоровыми**

**Воспитатель Середа А.А**.



 «Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел,
то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно»

Одна из самых актуальных проблем современности – сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Состояние осанки является одним из комплексных показателей здоровья ребенка. По данным медиков, нарушения формирования опорно-двигательного аппарата, такие как нарушения осанки, занимают первое место по распространенности заболеваний у детей. Правильная осанка влияет не только на внешний вид ребенка, но и на его здоровье, служит залогом психологического благополучия. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхательного аппарата. Предлагаем вашему вниманию подборку упражнений из комплекса «Стройная спина», которые можно выполнять в домашних условиях, сидя на обычном детском стульчике.

**Упражнения на стульчике**

1. «Контроль осанки». И. п.: сесть на стул прямо, касаться спинки стула затылком и спиной, стопы параллельно, бедро и голень образуют прямой угол, руки опущены на колени; 1 – сидеть на стуле, сохраняя правильную осанку 30–60 сек. Временной интервал ребенок отслеживает по песочным часам; 2 – сидеть на стуле, сохраняя правильную осанку 60–120 сек. Временной интервал задается длительностью детской песенки.

2. «Новогодняя игрушка». И. п.: сидя на стуле, руки на коленях; 1 – ладони развернуть вперед, представить себя новогодней игрушкой, подвешенной на елку, потянуться вверх макушкой, плечи вверх не поднимать. Зафиксировать положение на счет 1–10; 2 – плавно расслабиться, сделав 2–3 спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

3. «Чебурашка». И. п.: сидя на стуле, руки за голову, локти развести в стороны, плечи не поднимать. 1–4 – давить затылком головы на сцепленные руки. Руки оказывают сопротивление. 5–8 – и. п., расслабиться. 9–16 – то же, только давление оказывается лбом по направлению вперед. И. п. – руки сцеплены в замок лежат на лбу. Повторить 3–4 раза.

Внимание: упражнение не рекомендуется для выполнения детьми со сколиозом и сколиотической болезнью.