**Физкульт-Привет!**

**Сегодня вы познакомитесь с упражнениями, которые помогут вам сохранить правильную осанку. Эти упражнения полезны всем, поэтому пригласите своих домочадцев принять участие в нашей встрече!**

Сейчас весна. Солнышко всё чаще радует нас своими тёплыми лучами. Возьмите зеркальце и попробуйте «поймать» солнечного зайчика.

Солнечный зайчик неуловим. Проявите фантазию и творчество и смастерите своих «солнечных зайчиков». Для этого просто возьмите лист бумаги или салфетки (хорошо, если они будут жёлтого цвета) и вырежьте из них круг диаметром 8-10 см. Вот и всё – «солнечный зайчик» готов. Именно он будет вам сегодня помогать сохранить правильную осанку.

Взрослые члены семьи, обязательно контролируйте осанку ребёнка во время выполнения упражнений!

Итак, начинаем!

- «Солнечный зайчик» ( ) прыгнул вам на голову. Попробуйте пройти так, чтобы его не уронить. Если получилось, пройдите на носочках.

- Спрячьте за спиной и пройдите на пятках. Спину держите прямо, смотрите вперёд.

- спрыгнул на пол перед вами. Пройдите вокруг него в полуприседе. А теперь в другую сторону – прыжками на двух ногах.

Молодцы!

- А теперь давайте покатаем на спине. Вставайте на четвереньки, кладите своего солнечного друга на спину – и вперёд!

Если вы не успели убрать с пола свои игрушки, попробуйте проползти в разных направлениях так, чтобы их не задеть. Смотрите при этом вперёд, не опуская голову. «Солнечный зайчик» удобно устроился на вашей спине, постарайтесь его не уронить.

- Мама (папа), следующее задание ребёнок должен выполнить с вашей помощью. Возьмите в руку и поднимите её вверх. Предложите ребёнку подпрыгнуть так, чтобы он смог достать .

А теперь немного отдохните и сделайте лёгкий самомассаж.

Солнечный лучик согревает наш лобик, нежно гладит щёчки, носик, ласкает шейку, животик. Вдруг он прыгнул к нам за вороток и стал щекотать. Вот он какой - весёлый и озорной (ребёнок по показу взрослого выполняет поглаживания лба, щёк, носа и т.д. в соответствии с текстом).

Отлично!

Хотите проверить, кто в вашей семье самый ловкий? Тогда предлагаю поиграть.

«Солнечные зайчики» разложены на полу на одного меньше, чем участников. Под музыку все двигаются по комнате (чередуются разные виды бега, прыжки, подскоки). На окончание музыки взять любого «солнечного зайчика». Тому, кому не достанется зайчика, говорят слова: «Повнимательнее будь, взять зайчика не забудь».



Вам понравилось? Какое у вас сейчас настроение? Подарите своё настроение «солнечным зайчикам». Возьмите фломастеры и нарисуйте его.

Будьте настойчивы, не ленитесь и тогда вы сможете гордиться своей осанкой!

**Проведите тест на правильность осанки**

Встаньте спиной к стене, свободно опустите руки и слегка расставьте ноги.

Плечи, затылок, ягодицы, пятки и икры должны касаться стены.

После этого найдите такое положение, при котором между стеной и поясницей слегка проходил палец.

Возможно, для этого придётся втянуть живот, приподнять плечи, вытянуть шею или же развернуть грудную клетку.

Делайте такое упражнение несколько раз в день и через пару недель вы заметите, что ваша осанка стала правильной.

