**Помоги своему позвоночнику**

**Все присели, потянулись,**

**Потянулись, улыбнулись!**

**Вот пора нам и вставать,**

**Бодрый день наш начинать!**

Что нужно сделать каждому из нас для того, чтобы день, действительно был бодрым?

Ответ на этот вопрос получили дети старшей группы, воспитатель Потупикова Лариса Юрьевна и присутствующие взрослые на мероприятии «Помоги себе сам», которое прошло в спортивном зале. Содержание оздоровительного занятия по профилактике нарушения осанки позволило обучить детей правильной последовательности выполнения упражнений на основе уже накопленного опыта, совершенствовать их выполнение. Также участники имели возможность самостоятельно принять решение по защите своего позвоночника.

Хорошим подспорьем в этом была представленная медицинской сестрой Е.В. Кармацких презентация «Строение позвоночника, свойства и назначение позвонков». Суть презентации: что умеет наш позвоночник и что для него вредно.

С особым интересом, вниманием дети послушали ведущую И.А.Боярских о жизни короля «Позвоночника» о проблемах и как их решить. Ну и дальше все включились в работу, в результате которой мы не только помогли «королю», но и своему позвоночнику тоже.

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками, командные задания: «Встань прямо», «Колобок», «Филин и вороны», «Лежачий футбол» и «Восточный официант» с удовольствием выполняли все.

Активное участие детей в выполнении упражнений помогает И.А.Боярских: развивать координацию движений, равновесие, укреплять «мышечный корсет» позвоночника.

Релаксация «Осанка» стала итогом деятельности детей и взрослых.

**Хватит спинушку тянуть,**

**надо лечь и отдохнуть,**

**Ну-ка, правильно лежим?**

**Мы на это поглядим.**

**Интересно, а главное с пользой для здоровья.**

**Молодцы!**

Подготовили воспитатель И.А. Боярских и

старшая медицинская сестра Е.В. Кармацких