

КАК УЛУЧШИТЬ ОСАНКУ РЕБЕНКА? ЗАРЯДКА:

Эта игра с успехом заменит утреннюю гимнастику. Кроме общеукрепляющего действия, данные упражнения разбивают мышцы спины и исправляют положение позвоночника. Заранее подготовьте несколько книг, коврик и палку длиной 10 см.

1. Первое упражнение - «потягушечки». Пусть малыш на вдохе поднимет руки вверх через стороны и высоко потянется за ними. Через пару секунд на выдохе можно опустить руки. Ребенок должен повторить это три раза.

2. Следующее упражнение - «мельница». Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Затем пусть кроха поднимет вверх и немного назад одну руку. Другая рука одновременно отводится назад, но в нижнем положении. Пусть ребенок повторит это упражнение несколько раз, меняя руки.

3. Продолжает зарядку упражнение «лодочка». Попросите малыша лечь на живот и одновременно поднимать вверх голову и вытянутые вперед руки. Еще один вариант этого упражнения: пусть кроха, лежа на животе, возьмет палку и поднимает руки вверх, хорошо прогибаясь.

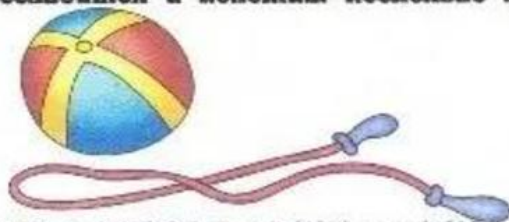
4. Предложите ребенку стать «черепашкой». Очень полезно просто ползать на коленях, опираясь на руки.

5. «Цапля» - это классическое упражнение для формирования правильной осанки. Разложите на полу несколько не очень высоких препятствий (например, из книг). Попросите малыша переступать через эти препятствия, держа на голове книгу.

6. Упражнение «кошка» благотворно действует на мышцы, позвоночник и внутренние органы. Пусть малыш встанет на четвереньки, на вдохе прогнет спину и поднимет голову. На выдохе пусть опустит голову и округлит спину. Упражнение необходимо повторить пять раз.

7. Почти все детишки любят делать «ласточку». А ведь это - отличное упражнение для развития мышц спины и ног, а также для координации движений. Следите, чтобы спина ребенка была прямой во время выполнения этого упражнения.

8. Растяжка и расслабление - необходимая часть игры «Зарядка». Попросите ребенка лечь на спину, вытянуть ноги, руки поднять вверх. Пусть малыш потянется, а потом расслабитесь и полежит несколько минут.



ИНСТРУКТОР ПО ФК БАРАГУНОВА М.В.