

Воспитываем здорового ребенка

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

(Инструктор по физической культуре Додонова Л.А.)

Осанка — это привычное бессознательное положение тела человека, обусловленное скелетным равновесием и мышечным балансом. Нарушение осанки может привести к искривлению позвоночника и сутулости. Кроме того, что это не красиво, это еще и опасно – при сутулости возрастает нагрузка на сердце и легкие ребенка.

Как же предотвратить развитие искривления позвоночника, появление сутулости у детей – заботимся об осанке.

Вот несколько интересных упражнений и игр для детей.

Игры и упражнения для формирования правильной осанки

Самая простая игра, и в то же время самая интересная, это носить предметы на голове. Можно постараться выполнять обычные поручения: принеси куклу, садись на диван, посмотри в окно, но делать все это с книгой на голове. Посоревнуйтесь с ребенком, положите книгу и себе на голову, или папе, когда он смотрит футбол. Посмотрите, у кого книга с головы упадет быстрее.

Играем в котенка

1. Исходное положение: ребенок стоит на четвереньках . Котенок потягивается: сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.
2. Котенок сердится: выгнуть, округлить спину, пытаясь коснуться подбородком груди – показывая хохолок на спине и зашипеть на собаку.
3. Котенок мурлыкает: прогнуть спину и поднять высоко подбородок – можно повилать хвостиком.
4. Котенок достает фрукты с дерева: Поднять правую руку вверх, высоко-высоко – стараясь дотянуться до яблока, поднять левую руку – дотягивается до груши. Можно поэкспериментировать таким же образом с ногами.
5. Котенок учится плавать: лечь на живот. Приподнять голову и делать круговые движения руками, имитируя плавание брассом.

6. Котенок едет на велосипеде: лечь на спину, согнуть колени и имитировать кручение педалей.

Если принцип упражнений понятен, мы уверены вы найдете еще массу интересных поз и игровых сценок для укрепления мышц спины.

