

# КАК УЛУЧШИТЬ ОСАНКУ РЕБЕНКА?

## ЗАРЯДКА

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

1. Первое упражнение - «попрыгунчики». Пусть малыш на выдохе поднимет руки вверх через стороны и высоко подпрыгнет 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 ползая на коленях, опираясь на руки.
5. «Цапал» - 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 выдохе прогнет спину и поджмет 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.



# КАК УЛУЧШИТЬ ОСАНКУ РЕБЕНКА?

Осанка - это привычное положение тела, которое человек принимает и при движении, и в состоянии покоя бессознательно. Правильная осанка делает фигуру человека красивой, а также способствует нормальной деятельности организма.

Осанка является врожденной характеристикой человека, но ее можно усовершенствовать или испортить. Нарушения осанки могут появиться в раннем детстве. Из-за того, что ребенок проводит много времени сидя (за настольными играми, у телевизора или компьютера), его осанка становится неправильной, что может привести к искривлению позвоночника (сколиозу).

Детям, страдающим нарушениями осанки, врачи рекомендуют следующее:

- не спать на мягком матрасе и высокой подушке;
- играть на полу, а не сидя за столом;
- регулярно заниматься утренней гимнастикой и плаванием;
- разбивать мышцы спины и подвижность суставов.

Этого можно достичь с помощью специальных игр.

## «Жираф»

Эта игра хорошо укрепляет мышцы спины и шеи.

Приготовьте книжку с картинками про жирафа.

Расскажите малышу об этом животном, отдельно заметив, что у жирафа самая длинная шея на Земле.

Возьмите несколько яблок или груш (выбирайте фрукты, которые любит ваш ребенок), разрежьте их на дольки и разбросайте на такой высоте, чтобы кроха мог дотянуться до них, только слегка вытянув шею. Попросите малыша губами достать до фруктов, не используя руки и не вставая на цыпочки.

