

"ОСАНКА ВАШЕГО РЕБЕНКА"

Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребенка к физкультуре лишь тогда, когда врач обнаруживает у него значительное нарушение осанки, ухудшающее деятельность сердца, легких, других органов и систем организма.

А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребенок обязательно делал утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать, правильно сидел за столом, готовя уроки. Одним словом, достаточная двигательная активность - надежная гарантия красивой и правильной осанки.

Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки.

Красивую, правильную осанку помогают выработать общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы ног, рук, спины, живота, шеи.

Полезны упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками.

Есть и специальные упражнения, способствующие выработке навыка правильной осанки. Они достаточно просты, и ребенок может выполнять их дома под контролем взрослых.

Упражнения у с т е н ы . Попросите ребенка встать спиной к стене (без плинтуса) и прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками. За поясничный прогиб должна плотно проходить его ладонь.

Пусть ребенок не меняет этого положения:

- сделает несколько шагов вперед, в сторону, опять вернется к стене и примет исходное положение,

- присядет с прямой спиной, не отрывая затылка и спины от стены, затем повторить приседание, сделав шаг вперед, и вернется в исходное положение,

- стоя у стены, поднимает руки вперед, вверх, в стороны,

- поочередно поднимает согнутые в коленях ноги и, захватив их руками, прижимает к туловищу.

После нескольких занятий дети обычно хорошо выполняют эти упражнения, но не всегда могут сохранить правильную осанку в движении.

Особенно трудно им запомнить правильное положение головы. А это очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается.

Приучить ребенка правильно держать голову помогут упражнения с предметами, развивающие статистическую выносливость мышц шеи.

Упражнения с предметами. Для их выполнения потребуются деревянный кружок, а лучше всего небольшой мешочек весом 200 - 300 граммов, наполненный солью или песком.

Стоя у стены, мешочек на голове: пройти до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол, лабиринт из двух - трех стульев.

- отойдя от стены, но сохраняя правильное положение туловища, присесть, сесть " по-турецки", встать на колени и вернуться в исходное положение,

- стать на скамеечку и сойти с нее 15 - 20 раз.

Упражнения на равновесие. Они помогают выработать умение удерживать позвоночный столб в прямом положении при любых движениях.

- стать поперек гимнастической палки, ноги вместе, руки в стороны. Перенести тяжесть тела вперед на носки, затем назад на пятки,

- положить гимнастическую палку на две гантели, расположенные на расстоянии 60 см друг от друга. Постоять на палке с мешочком на голове, то же на доске шириной 15-30 см, положенной на гантели.

Упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса.
Они особенно рекомендуются тем детям, у которых есть, признаки сутулости.

Стать прямо, ноги врозь:

- ' положить ладони на лопатки (локти вверх), развести руки в стороны и назад так, чтобы лопатки касались друг друга,

- сцепить кисти за спиной - правая рука сверху над лопатками, левая снизу под лопатками, поменять положение рук. Можно выполнять это упражнение, перекладывая из руки в руку мелкие предметы. Держа за концы гимнастическую палку на уровне лопаток:

- наклониться вправо и влево;
- повернуться в одну, затем в другую сторону;
- перенесите палку над головой вперед, затем назад. Руки в локтях не сгибать.

Не следует стремиться выполнять все упражнения сразу. Достаточно включать в комплекс утренней гимнастики или физкультминутки по одному упражнению из каждой группы.

Число повторений упражнений для школьников 3 - 7 лет поначалу не должно превышать 6 - 8 раз, 7 - 12 лет - 8 - 10 раз.

УСПЕХОВ ВАМ!