

Мы не сутулимся!

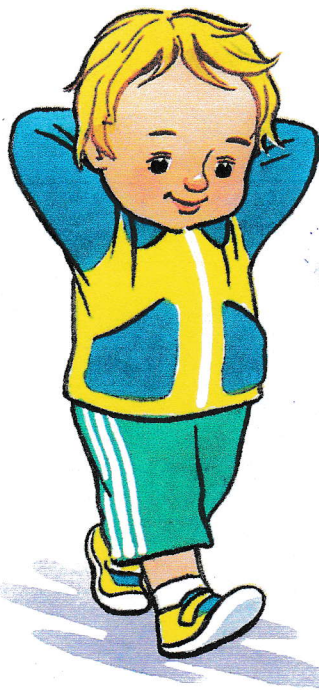
От родительского внимания, заботы и упорства во многом зависит, какой будет осанка у ребенка в дальнейшем

Кто из нас не слышал в детстве: „Не горбись!”, „Сядь ровно!”, „Выпрями спинку!”... Испокон веков красивая осанка считалась залогом физического и психического здоровья человека. Ценится она и сегодня, да только сутулых людей на улицах стало гораздо больше. Оно и понятно: наши предки не просиживали дни и ночи перед компьютерами и телевизорами, не „ходили” на машине за хлебом, не сажали на 12-сантиметровых шпильках... Люди не знали о многих (таких удобных!) технических изобретениях, но зато ходили пешком, дышали незагазованным воздухом и делали всей страной производственную гимнастику. Нам же за приобретенные житейские удобства приходится расплачиваться хроническими заболеваниями и всеобщей сутулостью. А ведь, как говорят ученые, поза и осанка напрямую связаны с настроением. К счастью, зная о такой взаимосвязи, мы можем изменить свой настрой, исправив осанку. И лучше всего следить за этим с самого детства. Приучите малыша, как только он начнет сидеть и ходить, держать спинку ровной, а плечи расправленными. Следите за рационом ребенка — лишний вес тоже может привести к развитию сутулости. Не уставайте хвалить кроху за любые его достижения (уверенный в себе человек не будет ходить согбенным!). Не забывайте о физкультуре. Помогут укрепить позвоночник и развить мышцы спины малыша плавание и специальная гимнастика. Данный комплекс упражнений рассчитан на деток от 3 лет. Для его выполнения понадобятся мяч среднего размера и гимнастическая палка. Выполнять эти задания малыш должен только под наблюдением и при участии взрослых. ■

Александра Ермолаева,
консультант — Вера Капустина,
тренер-преподаватель
по спортивной гимнастике

„Перекаты”

Малыш сцепляет руки на затылке, разведя локти в стороны, и ходит по комнате. Ножку при ходьбе ребенок должен сначала ставить на пятку, а затем делать перекат на носок.



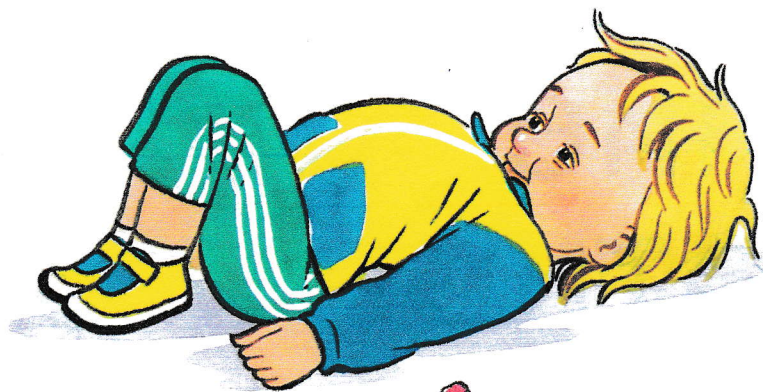
„Что там за ножкой?”

Исходное положение — лежа на спине, расставив руки в стороны. Малыш сгибает правую ногу, наклоняет и опускает (как будто смотрит) за левую, возвращает на место и выпрямляет. То же самое нужно сделать в другую сторону. Если задание слишком легкое для ребенка, упражнение можно усложнить — делать наклоны прямой ногой. Самое важное при выполнении этого упражнения — постараться не отрывать от пола спину и плечи.

„Рюкзачок”

Мама и ребенок садятся, соприкасаясь спинами, берутся под руки. Мама медленно наклоняется вперед, и малыш в это время тянется назад. Если кроха тоже захочет наклониться вперед, то взрослому нужно быть аккуратным, чтобы не придавить малыша своим весом!





„Маленький мостик”

Ребенок лежит на спине, согнув ноги, вытянув руки вдоль тела. Упершись локтями и затылком в пол, начинает медленно выгибать спину до тех пор, пока полностью не оторвет ее от пола. Задержавшись на 2–3 секунды в этом положении, осторожно опускается в исходное положение.

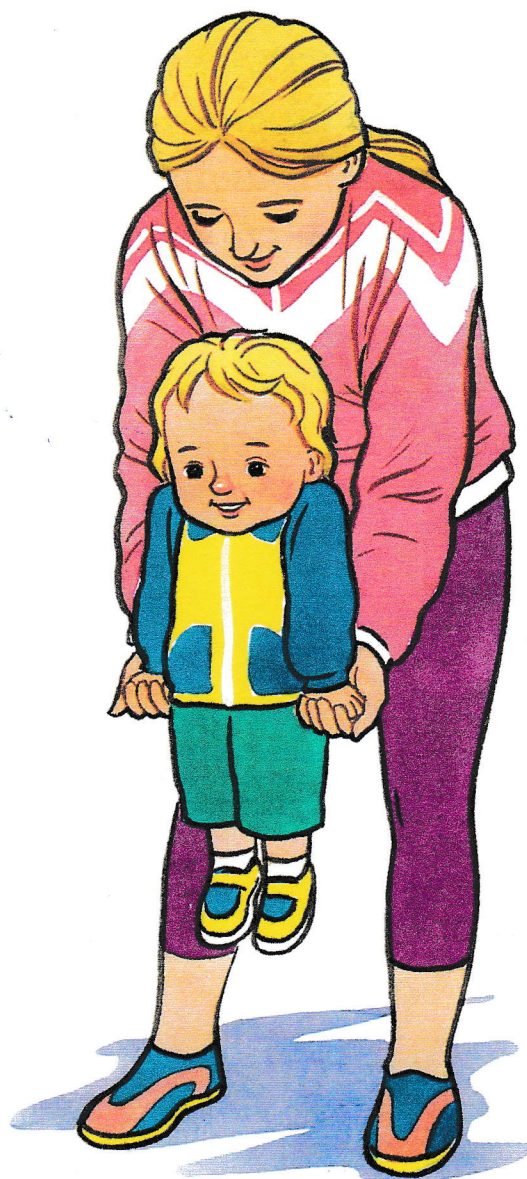
„Мельничка”

Гимнастическая палка находится на плечах ребенка, руки — сверху. Расставив пошире ноги, малыш должен присесть, затем, не отпуская палки, потянуться правым ее концом к левому носку ноги. Точно так же это упражнение нужно сделать в другую сторону.



„Кач-кач”

Небольшой мячик нужно положить на пол. Малыш опускается на него спиной, упираясь локтями в пол. Затем массирует мячиком спину вперед-назад, вправо-влево. Взрослый должен подстраховывать кроху.



„Столбик”

Ребенок стоит с прямыми руками и ногами, взрослый — за его спиной, подставляет свои руки так, чтобы малыш мог опереться кулачками в его ладони. Взрослый держит ребенка за кулачки и поднимает над полом. Упражнение считается выполненным правильно, если кроха постарается не сгибать руки, а носочки тянуть вниз.