

«Комплекс упражнений для формирования правильной осанки»

Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки, и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца). Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы ребенок мог фиксировать правильное положение тела.

Волшебная палочка

Исходное положение – ноги на ширине плеч, опущенные руки держат палку за концы. Поднять руки вверх, завести палку за спину. Сделать наклон влево, затем вправо. Вернуться в исходное положение.

Маленький силач

На любой детской площадке есть турник, но лучше всего выполнять это упражнение на шведской стенке. Крепко держась руками за перекладину, согнуть ноги под прямым углом и пробыть в таком положении несколько секунд. Кто сможет дольше?

Ласточка

Это упражнение на растяжку полезно для укрепления позвоночника и тренировки вестибулярного аппарата.

Исходное положение – ноги вместе, руки опущены. Отвести правую ногу назад, руки в стороны и замереть.

Повторить упражнение с левой ноги.

Велосипед

Исходное положение – лежа на спине. Ребенок должен «покрутить педали велосипеда» или показать ножками «ножницы». Упражнения, укрепляя брюшной пресс, формируют правильную осанку.

Кошка сердится

Исходное положение – стоя на четвереньках. Пусть ребенок представит себя кошкой: «Вот она сердится, фырчит, выгибает спинку. Прогнулась, потянулась. Успокоилась, расслабилась, снова стала доброй! »

Лодочка

Исходное положение – лежа на животе. Малыш должен приподнять согнутые в коленях ножки, обхватить лодыжки руками и начать покачиваться, как лодочка на волнах. Упражнение очень полезно для растяжки.

Лягушка на берегу

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, – на талии. Присесть, опираясь на всю стопу, затем занять исходное положение.

Присесть, опираясь на боковую часть стопы. Подняться. Повторить упражнение несколько раз.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики.