

ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ У РЕБЕНКА

Основные упражнения



Неправильная осанка



ЗДОРОВЬЕ

Искривление позвоночника, нарушение кровообращения, сдавливаются внутренние органы



САМОЧУВСТВИЕ

Боли в спине, недомогание, головные боли, усталость, подавленность, неуверенность в себе, подверженность стрессу и депрессии



ВНЕШНИЙ ВИД

Сутулость и сгорбленность становятся привычкой, ваш ребенок чувствует себя скованным и замыкается в себе



РИТМ ЖИЗНИ

Посещение врачей с ребенком, затраты на лечение



Правильная осанка



ЗДОРОВЬЕ

Здоровый позвоночник, кровообращение в норме, внутренние органы не сдавлены



САМОЧУВСТВИЕ

Больше сил, энергии, исчезает усталость, ребенок меньше болеет, становится более внимательным, уверенным в себе и достигает успеха в учёбе



ВНЕШНИЙ ВИД

Ребенок выглядит здоровым и счастливым



РИТМ ЖИЗНИ

Вы проводите необходимое время заниматься собственными делами, а Ваш ребёнок больше времени проводить на прогулках с друзьями, в спортзале, и на любом другом досуге



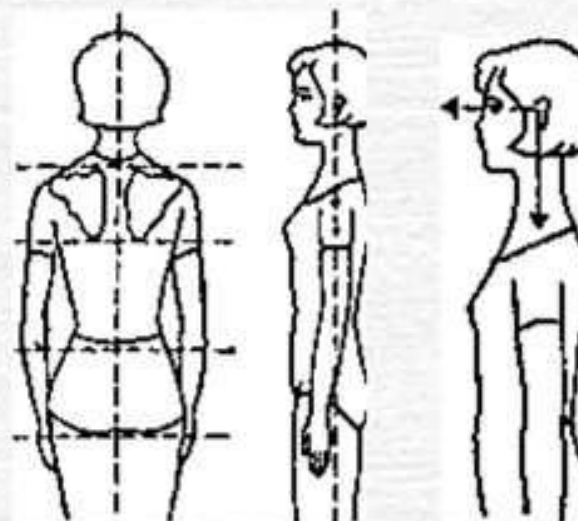
Осанка

Осанка - это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет).

Эталоном для подражания может служить осанка балерин, а также спортсменов, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой, синхронным плаванием.

Признаки правильной осанки:

- голова приподнята, грудная клетка развернута, плечи - на одном уровне;
- если смотреть сзади, голова, шея и позвоночник составляют прямую вертикальную линию;
- если смотреть сбоку, позвоночник имеет небольшие углубления в шейном и поясничном отделах (лордозы) и небольшую выпуклость в грудном отделе (кифоз).



Упражнения для формирования правильной осанки

СТОЯ НА КОЛЕНЯХ



Упереться прямыми руками в пол. Выгнуть спину, держаться так 5-7 с; прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.



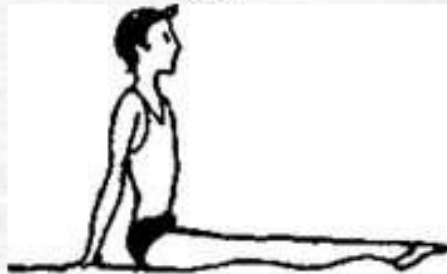
Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице



Упражнения для формирования правильной осанки



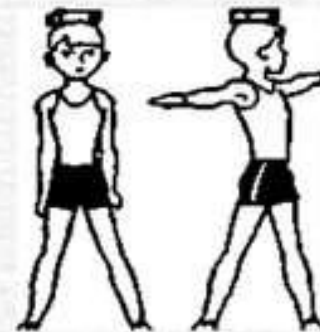
Стоя у стены, поднимать к груди поочередно левое, затем правое колено.



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п.

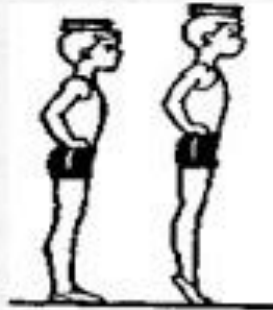


Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.



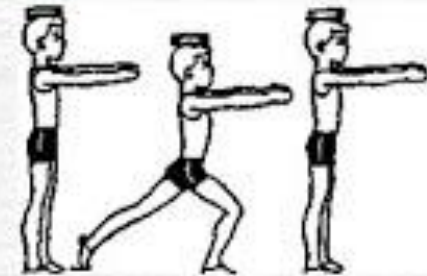
Упражнения для формирования правильной осанки

С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.



Упражнения для формирования правильной осанки

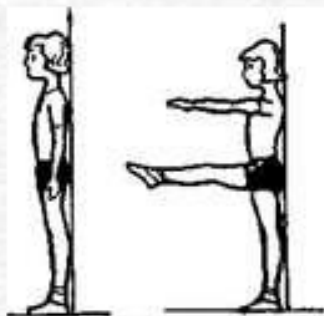
В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.



Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной.



Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной.



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

