

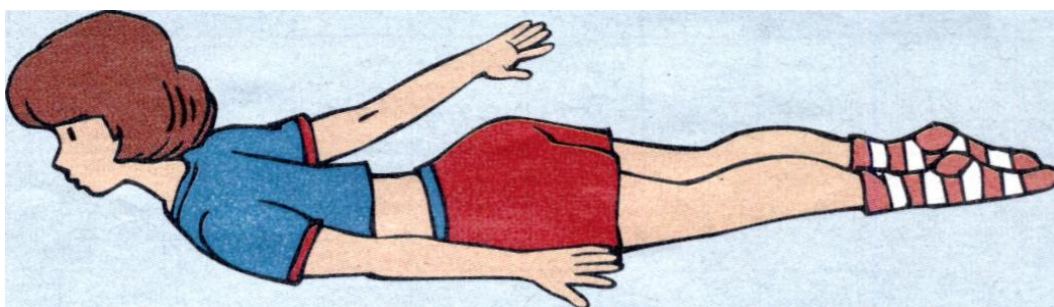
## ГИМНАСТИКА ДЛЯ СПИНЫ

ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ЛЕГКО ДЕРЖАТЬ СПИНКУ И НЕ СУТУЛИТЬСЯ.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

**Исходное положение (ИП):** лежа на животе.

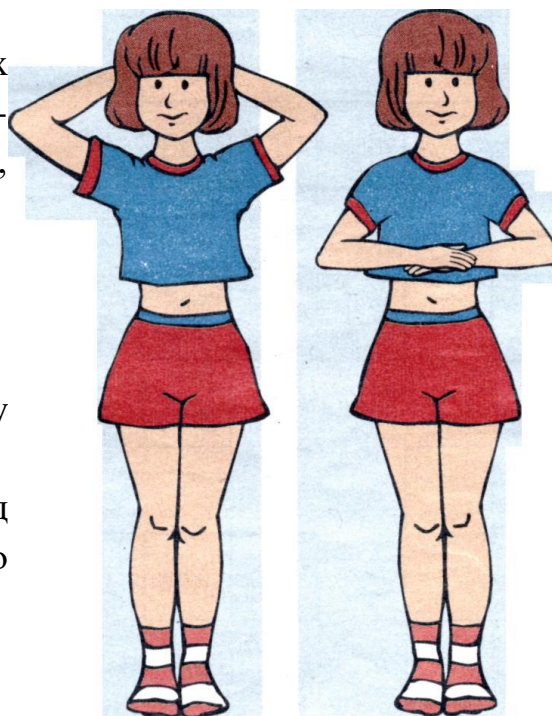
1. Поднять голову и плечи, развести руки в стороны, сжимать и разжимать кисти.
2. Поднять голову и плечи, прямые руки двигаются в стороны, назад, в стороны, вверх.



### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

**ИП:** стоя спиной к стене.

1. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).
2. Положить руки за голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, втягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох).



#### **Важно!**

Чтобы ребенку было легче держать спинку прямо, приучите его, когда он идет по улице, удерживать взгляд на уровне третьего этажа (детям маленького росточка - на уровне второго). Тогда спинка произвольно будет выпрямляться.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ

### Поясница:

**ИП:** Встать ровно, ноги вместе. Наклониться вперед, потянуться руками к носкам, сделать несколько пружинящих движений (выдох), вернуться в ИП (вдох).



### Передняя поверхность бедер:

**ИП:** стоя на одной ноге, согнуть другую в колене, за спиной захватить руками голеностопный сустав и прижать пятку к ягодице. Повторить для второй ноги.

### Большие грудные мышцы:

**ИП:** стоя, руки разведены в стороны, согнуты в локтях, кисти перед грудью (согнутые в локтях руки находятся в горизонтальной плоскости). Рывками несколько раз отвести локти назад, стараясь как можно ближе свести лопатки (прерывистый выдох).

Вернуться в ИП (вдох).

### Тест для спины:

Есть несколько способов, которые позволят проверить, насколько серьезны у вашего ребенка проблемы со спиной.

- Проверьте для начала состояние ног. Поскольку плоскостопие, X- или O-образное искривление ног практически всегда сочетаются с нарушениями осанки.

- Есть и более наглядный способ: привяжите к длинному шнурку грузик, нащупайте чуть ниже затылка углубление между двумя шейными мышцами и приложите туда один конец шнурка, а второй опустите вниз. Если шнурок совпадает с линией позвоночника, значит, со спиной все в порядке, если их линии расходятся - значит, есть нарушения осанки.