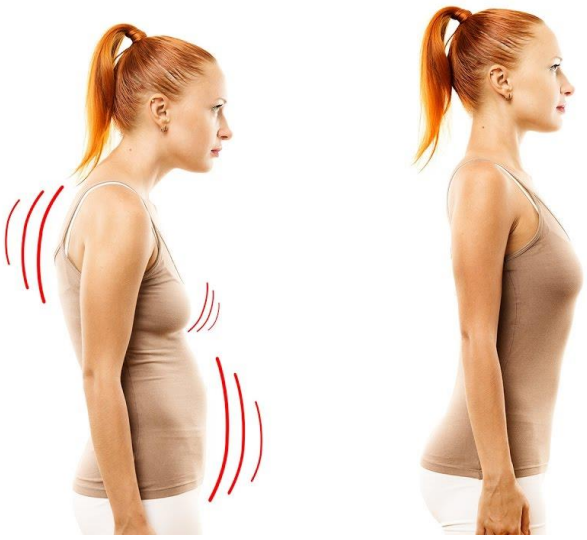
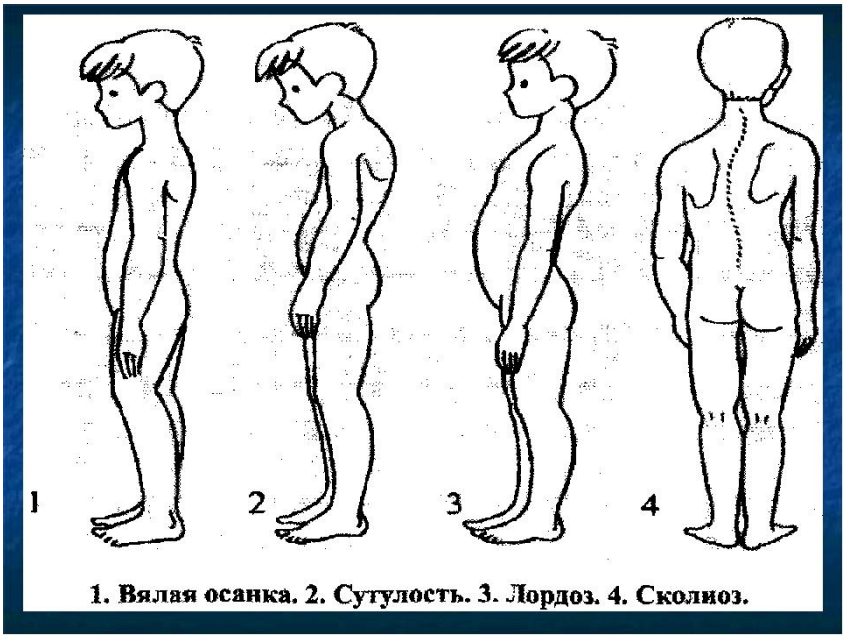
Королевская осанка

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»

У вашего ребенка красивые волосы, милое лицо, модная одежда. Замечательно! Но, к сожалению, все эти достижения мало что значат, если у ребенка … плохая осанка, опущенная голова, плечи.



Для начала проведите тест. Встаньте спиной к стене, на расстоянии 6см. Отклонитесь назад и соприкоснитесь со стеной. Лопатки коснулись стены – это сутулость, ягодицы – отставляете таз назад, плечи – слишком выпячиваете таз вперед и у вас «застывшая» спина. При правильной осанке плечи и ягодицы должны коснуться стены одновременно.



1. Вялая осанка. 2. Сутулость. 3. Лордоз. 4. Сколиоз.

Последствия плохой осанки

1. Потеря роста.
2. Нарушение дыхания и циркуляции крови.
3. Сдавление внутренних органов.
4. Боль в спине и шее.
5. Головные боли.
6. Быстрая утомляемость.
7. Снижение иммунитета.

Упражнения для формирования королевской осанки

1. Ходьба с предметом (книга, мешочек с солью) на голове сохраняя прямую спину.
2. Ходьба с предметом на голове, преодолевая препятствия (перешагивание через кубики, обходя стулья и т. д.).
3. Ходьба с предметом на голове с высоким подниманием колена.
4. Выпад вперед с предметом на голове, руки в стороны.
5. Упражнение лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднять плечевой пояс вверх, опустить вниз.

6. Встать на колени с предметом на голове, затем сесть на ковер, скрестив ноги. Снова на колени и встать, не уронив «корону».

Выполняйте эти упражнения не реже 1 раза в день. И уже через несколько месяц вы будете восхищаться красивой королевской осанкой.

Будьте здоровы!