Укрепляем позвоночник

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

Если ваша спина относительно здорова, т. е. не имеются хронических заболеваний, нужно сделать все, чтобы она максимально долго оставалась такой же. 2-3 раза в неделю (лучше ежедневно) делайте несложные упражнения. Некоторые упражнения можно делать прямо не сходя с постели.

Лежа на спине, потянитесь и вытяните руки за головой.

Кончики пальцев ног потяните на себя с усилием, так же с усилием потяните руки за головой.

Раскиньте руки в стороны, согнете ноги в коленях и потянитесь верхней частью туловища влево, затем вправо, причем таз постарайтесь не поднимать и не сдвигать.

Лежа на спине поднимите прямые руки и ноги вверх. Потрясите ими. Упражнение делается не более 1 минуты. Благодаря этому упражнению улучшается кровообращение мышц.

Об этом ты должен помнить всегда:

Правильное положение за столом (локти свисают на 3см ниже столешницы, ноги касаются пола или подставки).

Вес ранца не должен превышать 1,3кг, а вместе с книгами и тетрадками должен составлять не более 15% веса ребенка. Чтобы равномерно распределять нагрузку, ширина лямок не должна быть меньше 4см, сами лямки – подбиты поролоном. Спинка ранца должна быть анатомической, отделения распределены таким образом, чтобы самое тяжелое, например, книги, находились непосредственно возле спины.

Будьте здоровы!