

Приосанимся.

От того, в каком состоянии находится наш позвоночник, зависит здоровье в целом.

Присмотритесь внимательно, как двигается, сидит, или стоит ваш ребенок. Возможно, то, что вы увидите, не вызовет эстетического удовольствия и даже уязвит родительское самолюбие.... По наблюдениям врачей, почти треть детей уже в 5 лет имеют неправильную осанку имеют неправильную осанку. Причин, увы, может быть слишком много, начиная от родовой травмы и заканчивая привычкой малыша стоять, неправильно распределяя вес тела на стопы. Кроме того, важно как малыш питается. Известно, что нехватка минеральных веществ способствует разрушению хрящевой ткани между позвонками, и позвоночник теряет гибкость.

Что мы имеем в итоге? Зачастую дети ходят, как старички, по лестнице поднимаются, держась за перила, некоторые сильно отстают от сверстников в росте. С этим надо что-то делать – решают мама и папа. Одних малышей определяют в спортивную секцию, других – отводят на занятия йогой.

«Вы когда –нибудь видели сутулящегося или горбатого йога?» - этот вопрос преподаватели часто задают детям на занятиях, прежде чем дать им комплекс для позвоночника. Ребятишки обычно дружно отвечают: « Нет!» - и с удовольствием выполняют различные асаны. Попробуйте и вы обучить свое чадо некоторым из них.

Правда, перед этим неплохо было бы на всякий случай проконсультироваться с педиатром и ортопедом. Дело в том, что при серьезных нарушениях позвоночника некоторые асаны нужно выполнять очень осторожно.

Красиво – значит правильно.

Здоровый позвоночник – это в первую очередь правильная осанка. Вот ее верные приметы – лопатки должны быть расположены на одинаковом расстоянии от позвоночника и на одном уровне, плечи также на одном уровне и слегка развернуты, позвоночник проходит по прямой линии, как струна.

Замечено, что многие дети (впрочем, как и большинство взрослых) не умеют правильно стоять. Они неравномерно распределяют вес на стопы, перенося всю тяжесть на пятки. В результате – позвоночник постепенно деформируется. Кроме того, перенапрягаются мышцы ног. Ребенок устает, начинает переминаться с ноги на ногу и стремиться быстрее присесть. Кстати, в это время он тратит много лишней энергии, чтобы удержать свое тело. Научите его стоять правильно: стопы должны быть параллельны друг другу, расстояние между ними примерно на ширине плеч, позвоночник прямой. В таком положении животик сам собой втягивается, грудная клетка расправляется и выдвигается вперед, мышцы бедер сокращаются. Все тело, обретшее необходимые и правильные точки опоры, приобретает завидную устойчивость. Вначале хорошо проделать это немудреное упражнение у стеночки, а потом – без опоры.

Они помогут сохранить не только красивую осанку, но и подвижность суставов рук, позволяет укрепить мышцы

спины, улучшить кровообращение позвоночника и головного мозга. Комплекс рассчитан на 5 минут, а делать его можно где угодно.

Упражнения.

Божественное спокойствие.

Сидя малыш заводит руки за спину. Затем он соединяет ладони, причем так, что кисти касаются позвоночника. Локти приподняты, спинка выпрямлена. Грудную клетку нужно максимально развернуть, плечи отвести назад. Это упражнение особенно полезно при большой умственной нагрузке.



Вокруг своей оси.

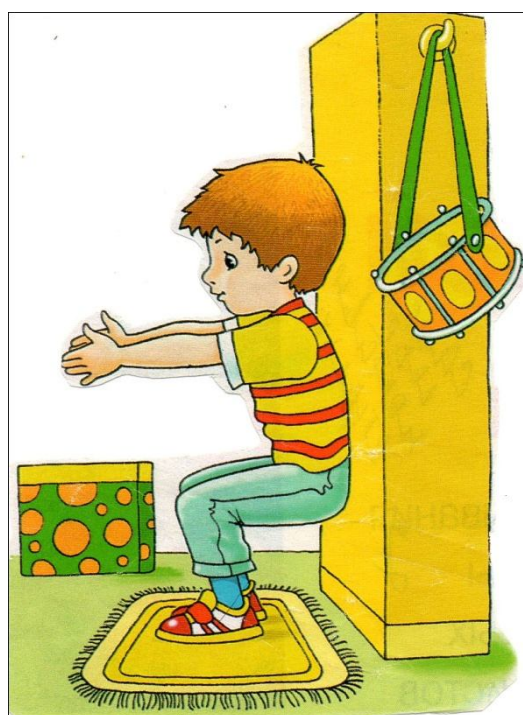
Стоя спиной к стене, малыш

сгибает руки в локтях и поднимает перед собой. Затем, следя за ладонями глазами, он медленно поворачивается лицом к стене, скручивая верхнюю часть туловища (стопы не смещаем, ладони прижаты к стене). Через 3 – 5 секунд медленно возвращаемся в исходное положение.



Сам себе поставил стульчик.

Ваш малыш, уже научился стоять правильно? Тогда переходите к разучиванию позы под названием «стульчик». Пусть ребенок стоя прислонится к стене или к шкафу, а затем медленно оседает. Позу «стульчик» сохраняем, пока не почувствует усталости.



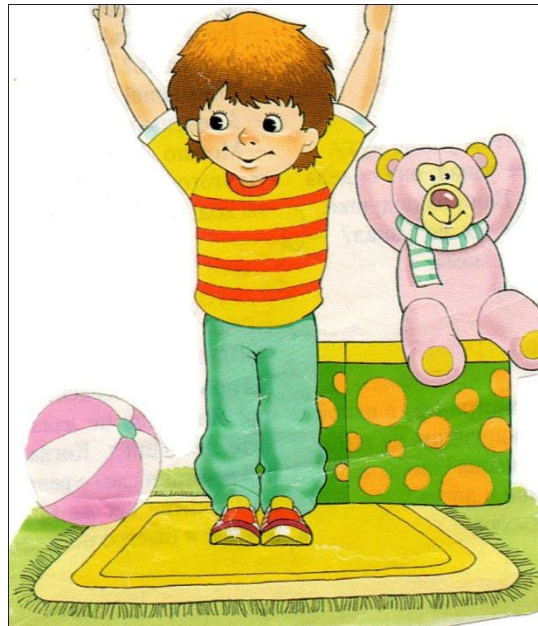
Чем не лебедь в пруду.

Встанем прямо, опустив руки, плечи отведем назад. Затем руки за спиной соединяем в замок, выпрямляем и медленно поднимаем. Туловище не наклоняется. Упражнение помогает снять напряжение в спине, укрепляет ее мышцы, улучшает кровообращение.



Вот так деревце.

Сначала ребенок становится держа ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Попросите его сделать спокойный вдох и выдох. Затем пусть плавно поднимает руки вверх, ладонями друг к другу, пальцы вместе и потянемся вверх всем телом. Дыхание спокойное.



Левой – правой.

Сидя вытягиваем левую руку вверх, правую опускаем. За спиной сцепляем их в замок. Поднятый локоть можно прижать к голове. Если позвоночник искривлен вправо – пусть ребенок дольше удерживает снизу правую руку, если влево – левую. Упражнение позволяет регулировать давление.

