

«Укрепляем мышцы спины – игры и упражнения на каждый день»

Мышечный корсет имеет большое значение для формирования осанки ребенка. После того, как он укрепляется достаточно, вырабатывается правильная осанка. Поэтому перед родителями стоит конкретная задача – вести постоянную работу по укреплению силы и выносливости крупных мышечных групп и выработке стойкого рефлекса правильного положения тела детей.

Родители должны:

1. Постоянно напоминать ребенку о правильной осанке
2. В играх дети иногда очень долго находятся в одной позе. Не прерывая, хода игры, предложить ребенку изменить позу.
3. Объяснить детям как нужно правильно:
 - сидеть, чтобы край стола находился от груди на ширину ладони, сидеть нужно прямо, опираясь ногами о пол, спиной о спинку стула, локтями о крышку стола.
 - стоять равномерно распределять тяжесть туловища на обе ноги или чередовать опорную ногу.
4. Приучать детей спать на спине.
5. Следить за походкой ребенка.

Упражнения для укрепления мышц спины

1. Лягте на спину. Выполняйте круговые движения ногами имитируя езду на велосипеде.
2. Оставаясь в лежачем положении выполняйте махи прямыми ногами в горизонтальной плоскости. Ноги при этом скрещиваются как бы подражая движению ножниц.
3. Сядьте на пол, подтяните к себе колени и обхватите их руками. Выполняйте катания по полу на спине. Пытайтесь вернуться в начальное положение.
4. Лягте на спину, руки разместите вдоль тела. Ноги согните в коленях. Оторвите таз от пола на максимально возможное расстояние. Удерживайте его в таком положении пять секунд, аккуратно вернитесь в начальное положение.
5. Лежа на животе возьмите себя за лодыжки. Потянитесь вверх как можно выше. Лягте на живот. Выполняйте одновременное поднятие рук и ног. Зафиксируйтесь в таком положении на несколько секунд.
6. Обопритесь об пол коленями и руками. Выполняйте прогибы спины вниз, при этом поднимайте голову, и прогибы вверх (голову следует опустить).

7. Также родитель может помочь ребёнку выполнить следующее очень эффективное упражнение. Малышу необходимо опереться руками в пол, а взрослому – взять его за лодыжки. Осуществляйте ходьбу на руках на протяжении пары минут.

Игры для укрепления мышц спины

"Рыбки и акулы"

Родитель — "акула", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" дети разбегаются по комнате, а водящий их "салит" — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила: разбегаться можно только после команды "Лови!"; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его; пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

"Морская фигура"

Дети размахивают руками вперед-назад и произносят слова: "Волны качаются - раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Родитель выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила: принятую после слова "замри!" позу нельзя менять; при повторении игры необходимо найти новую позу; ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет любое упражнение из комплекса по укреплению мышц спины.

"Футбол"

Дети лежат на животе лицом к водящему, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

"Кораблики"

Дети лежат на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

