

Правильна постава.

Вправи для формування правильної постави.

Правильна постава – запорука не тільки краси, а й міцного здоров'я. Дитина зростає, її кістки та м'язи зазнають певних навантажень. Отже, треба вчасно приділити належну увагу формуванню правильної постави під час сидіння, ходіння, занять фізичною культурою тощо.

Формуванню правильної постави у дітей, а отже запобігання проблем зі здоров'ям, сприяють нескладні щоденні правила та фізичні вправи, які пропонуються до Вашої уваги.



1. Вправа «Літак»

Дитина ставить ноги разом і розводить руки нарізно на висоті плечей. Тепер, не згинаючи руки в ліктях, можна «політати»: нахилити тулуб і руки в різні боки.



2. Вправа «Млин»

Одна рука на поясі, інша піднімається і описує кола з прискоренням темпу, вперед і назад. Потім руки потрібно поміняти.



3. «Дроворуб»

Поставити ноги на ширину плечей, руки з'єднати в «замок» — дитина робить широкий замах назад і нахил вперед.



4. «Рибка»

Дитина лежить на животі на гімнастичному килимку, руки витягнуті разом вперед, ноги - ззаду разом. Потрібно підняти руки і груди, потім повернутися у вихідне положення, підняти ноги, повернутися у вихідне положення, а потім погойдатися з піднятими руками і ногами на животі.



5. «Ластівка»

Ця вправа корисна для того, щоб зміцнити хребет і потренувати вестибулярний апарат.

Потрібно поставити ноги разом і опустити руки. Потім відводимо праву ногу назад, руки розкидаємо в боки і стоїмо так 30 секунд. Повторюємо вправу з лівою ногою.



6. «Велосипед»

Вправа для зміцнення черевного преса і формування правильної постави у дітей.

Дитина лягає на спину на гімнастичному килимку і обертає ногами в повітрі, нібито крутить педалі велосипеда. А потім у перервах можна розсовувати і зсовувати ноги, повторюючи рухи.

