

Консультация для родителей

**«СОЛО ДЛЯ
ПОЗВОНОЧНИКА»**

Воспитатель:
Турова Л.К.

Красноярск 2021

Консультация для родителей

Соло для позвоночника

Огромное значение для здоровья имеет состояние нашего позвоночника. Особенно в период роста возникают деформации костного скелета, ухудшается работа всех органов, появляются головные боли, повышается утомляемость, снижается аппетит.

Даже дыхание, слух и неправильный прикус зависят от нашей осанки! Все в организме взаимосвязано, и поэтому быть стройным – значит быть здоровым. Чтобы сохранить хорошую осанку, нельзя поднимать слишком тяжелые предметы, спать надо на жесткой постели с плоской подушкой, правильно сидеть за партой или столом, употреблять богатую витаминами пищу. Но что делать, если осанка уже испорчена? Существуют специальные упражнения, которые укрепляют мышцы спины и живота. Выполнять их надо регулярно и не отчаиваться, если они не получаются с первого раза – гибкость и подвижность позвоночника разовьются постепенно. Выучите эти упражнения с детьми, начните с самого простого. Выполните упражнения, любимые всеми детьми – «Стульчик», для этого станьте спиной к стене, затем, медленно приседая, образуйте стульчик. Стопы вместе, голени и бедра образуют прямой угол. Спина, голова, таз прижаты к стене, руки вытянуты вперед, ладонями вниз. Представьте стул и постарайтесь быть крепким, прочным, надежным стулом.

«Попа дерева»

Сели за стол, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойный вдох и выдох и плавно поднять руки вверх, ладонями друг к другу. Подтянуться всем телом. Дыхание спокойное. Представьте себя деревом. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Удержите позу 15-20 секунд. Затем руки плавно опустите и расслабьтесь. Это упражнение можно выполнять и стоя.

«Божественная поза»

Заведите руки за спину, соедините их ладонями вместе. Затем выверните ладони пальцами вверх по направлению к спине и расположите кисти как можно выше, так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи отведите назад. Вы чувствуете, как ваша спина становится ровной, мышцы крепкими, руки гибкими. Вам дышится легко и свободно. Грудная клетка раскрылась, сердце работает равномерно. Удерживайте позу 20-30 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Погладьте свои запястья.

«Попа лебедя»

Тем, у кого плохая подвижность суставов рук, «божественную позу» можно заменить «позой лебедя». Ее можно выполнять стоя и сидя. Итак, сели,

касаясь спиной спинки стула. Руки опущены. Отвели плечи назад, соединили лопатки. Затем пальцы собрали в замок, руки выпрямили и медленно поднимаем вверх, не наклоняя туловище и голову. Когда почувствуете тепло меду лопатками, руки медленно опустите. Удерживайте позу в меру своих сил – от трех до десяти секунд.

«Поза перекрестка»

Станьте или сядьте прямо. Правую руку поднимите вверх, ладонью внутрь. Левая рука опущена вниз. Позвоночник не смещается. Затем правую руку опустите за спину, ладонью к позвоночнику, так, чтобы средний палец его коснулся. Левая рука развернута тыльной стороной к спине, тянется к правой руке. Постарайтесь сцепить пальцы в замок. Голову держите ровно, не опускайте: локоть, поднятый вверх, прижмите к голове. Удерживайте это положение 10-15 секунд. После отдыха поменяйте положение руки. Если у вас не получается захват, можно использовать вспомогательные средства – веревку, полотенце, а еще лучше – шариковый массажер. Цепляясь за шарики, вы постепенно сблизите пальцы. Это упражнение полезно не только для укрепления позвоночника, но и помогает восстановить мышцы плеча при их атрофии, улучшает цвет лица, избавляет от бессонницы и регулирует кровяное давление.

***Приятного вам отдыха!
Желаем всем красивую осанку !***