

Весёлые упражнения для формирования у детей правильной осанки

Современные родители, как правило, стараются развивать интеллект у детей всевозможными способами, с помощью различных методик и комплексных упражнений. Ребятишки рано начинают читать, решать математические задачи, говорить на иностранных языках - и это, конечно, замечательно. Но вместе с тем зачастую умные и сообразительные малыши не могут совершить простейший кувырок через голову или прыжок через препятствие. Увы, идёт сокращение двигательной активности детей дошкольного возраста. И, как следствие, частенько встречаются нарушения осанки, снижение мышечного тонуса, избыточный вес, ослабление иммунитета. Чтобы избежать таких неприятностей, развитие малыша должно проходить гармонично. Желательно записать ребёнка в спортивную секцию и уж совсем обязательно гулять с ним на свежем воздухе и играть в подвижные игры. А можно и дома заниматься гимнастикой.

Этот комплекс упражнений предназначен для детей 3 - 4 лет и направлен на укрепление мышц рук и спины и формирование правильной осанки. Если некоторые упражнения ребёнку сначала будет сложно выполнять, лучше отложить их на пару недель, но ни в коем случае не заставлять малыша. Очень важно, чтобы занятия гимнастикой проходили в приятной и комфортной обстановке. Будет правильно хвалить ребёнка за любое, даже самое маленькое достижение. Итак, начинаем весёлую гимнастику!

«Пальчики»

Малыш берёт в каждую ручку по резиновой игрушке, сжимает и разжимает их в быстром темпе, затем расслабляет ручки. Повторить 4 - 5 раз.

«Насос»

Ребёнок отжимается от дивана или кресла 7 - 8 раз, при этом стараясь не сгибать ножки. Потом опускает голову вниз и прогибает спинку как можно глубже.

«Тачка»

Малыш ложится на живот, мама берёт его за ноги, а ребёнок поднимается на ручках. И вот так мама возит " тачку" по комнате, а малыш при этом перебирает руками.

«Обезьянка»

Ребёнок из положения стоя наклоняется и касается пола ладонями. И в таком положении - на ручках и ножках - бегают по комнате.

«Силач»

Малыш ложится на спину и кладёт на грудь большую мягкую игрушку, затем поднимает её вверх на вытянутых ручках и опускает на пол слева от себя. Снова поднимает вверх и опускает на грудь, а потом справа от себя. Повторить 6 - 7 раз.

«Тараканчик»

Ребёнок садится на пол, ручками упирается позади себя, затем поднимает таз и двигается по комнате : вперёд - назад, вправо - влево, по кругу - по часовой стрелке и обратно.