

Семейная физкультура – польза родителям и детям.

*Особое внимание надо уделять росту
детей, развитию позвоночника и
проблеме плоскостопия.*



Здоровый позвоночник у родителей и детей

- Есть *два основных неблагоприятных фактора*, которые мешают сформироваться здоровому позвоночнику. В первую очередь, это низкая двигательная активность (современные дети много времени проводят у компьютеров и DVD-проигрывателей, практически ушли в небытие такие игры, как жмурки, латки, казаки-разбойники и так далее).

Второй негативный фактор, влияющий на развитие позвоночника у ребёнка, – это занятия в школе, а точнее, неподвижное пребывание за партой во время урока. Полностью убрать эти факторы из жизни современных детей невозможно. Обязанность родителей - уменьшить негативные последствия современных условий воспитания.



Здоровый позвоночник у родителей и детей

- Чтобы это сделать, не надо посещать специализированные медицинские или профилактические учреждения, достаточно личного примера и 10–15 минут в день. Выполняя упражнения, взрослые получают свою награду – кроме здоровья собственных детей (что очень важно), профилактику остеохондроза и других заболеваний позвоночника.



Упражнения для детей в возрасте 7 лет и старше

1. Исходное положение – ноги врозь, руки в замок. Поднять руки вверх и прогнуться назад, а затем сделать энергичный наклон вперёд, руки вниз. Повторить 6–15 раз.
2. Исходное положение – ноги врозь, руки в стороны. Сделать поворот туловища влево, а затем вправо. Ступни от пола не отрывать, движения плавные, дыхание равномерное. Выполнить 6–15 раз.
3. Исходное положение – руки за спину, ноги на ширине плеч. Согнуть ногу и поднять колено повыше, постоять несколько секунд. Выпрямляя ногу, сделать шаг вперёд. Затем выполнить то же самое другой ногой. Ходить удобно по кругу в течение 1 минуты.
4. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Наклон туловища влево, левая рука скользит по ноге, правая сгибается, скользя по туловищу вверх. Повторить наклон в другую сторону. Сделать 6–15 движений в каждую сторону.
5. Исходное положение – руки в стороны, ноги на ширине плеч. Мах левой ногой и хлопок над ней в ладоши. Вернуться в исходное положение – мах правой ногой с хлопком. Выполнить 6–15 раз для каждой ноги.
6. Исходное положение – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Приподнять таз, прогнуться, вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения ступни и плечи с места не сдвигать. Повторить 5–15 раз.
7. Исходное положение – руки свободно опущены, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх ладонями внутрь, посмотреть на кончики пальцев, вернуться в исходное положение. Выполнить 5–7 раз.



Общеукрепляющие упражнения для взрослых и детей

- Детский организм будет нормально развиваться только при условии активного кровообращения в скелетной мускулатуре. Добиться этого проще всего с помощью упражнений, воздействующих на основные группы мышц. Взрослым эти упражнения будут полезны тем, что положительно повлияют на суставы и мышцы, которые чаще всего бездействуют в обычной жизни.



Упражнения для детей 7–11 лет

1. Исходное положение – руки согнуты в локтях. Ходьба на месте с движением кистей по кругу в течение 1–2 минут.
2. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Хлопок ладонями впереди, хлопок за туловищем, хлопок впереди, сгибая руки, хлопок за головой. Движения рук широкие, размашистые. Повторить 6–15 раз.
3. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Поставить ногу назад на носок, руки за голову, прогнуться. Вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой. Сделать 5–10 раз для каждой ноги.
4. Исходное положение – стоя, руки на поясе. Прыжки поочерёдно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное, темп средний, выполнять в течение 20–30 секунд.
5. Исходное положение – лёжа на спине, руки в стороны. Согнуть ноги и, взявшись руками за середину голени, прижать ноги к груди, одновременно приподняв голову к коленям. Все эти движения производятся на выдохе. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить 6–15 раз, темп выполнения - медленный.
6. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками, меняя их местами. Сделать 7–15 движений



Упражнения против плоскостопия

- В школьном возрасте очень быстро увеличивается вес тела у детей и, соответственно, нагрузка на стопы, при этом мышцы стоп не успевают адаптироваться к возрастающим нагрузкам. Свод стопы уменьшается и развивается плоскостопие. Пожалуй, единственный способ избежать этой проблемы – выполнять регулярно упражнения, развивающие мышцы стопы.

Для родителей эти упражнения будут полезны тоже, так как на стопе расположены рефлексогенные точки, связанные со всеми внутренними органами, и, воздействуя на них, человек стимулирует работу организма.



- **1. Ходим на носках, руки свободно опущены, в течение 30–60 секунд.**
- 2. Ходим на пятках, руки свободно опущены, в течение 30–60 секунд.**
- 3. Ходим на внутренней стороне стопы в течение 30–60 секунд.**
- 4. Ходим на внешней стороне стопы в течение 30–60 секунд.**
- 5. Исходное положение - сидя. Катать маленький мячик или палку серединой стопы.**
- 6. Исходное положение - сидя. Перенос предметов (грецкие орехи, каштаны) с одного места на другое пальцами ног.**
- 7. Исходное положение - сидя. Расстелить на полу полотенце и, захватывая его пальцами ног, подтягивать к себе.**
- 8. Разложить на полу верёвку или нетолстую рейку. Ходить по ним, удерживая равновесие.**
- 9. Исходное положение - стоя. Зажав между стопами мячик, ходить в течение 30–60 секунд.**
- 10. Прыжки в течение 30 секунд на носках с выпрямлением коленей.**
- 11. Исходное положение - стоя или сидя. Захватываем пальцами ног гимнастическую палку (или ручку скакалки), поднимаем и берём в руки. Затем выполняем то же самое другой ногой.**



- Чтобы помочь своим детям физически развиваться, не нужно специального образования или выдающихся спортивных данных, достаточно желания и немного терпения!

