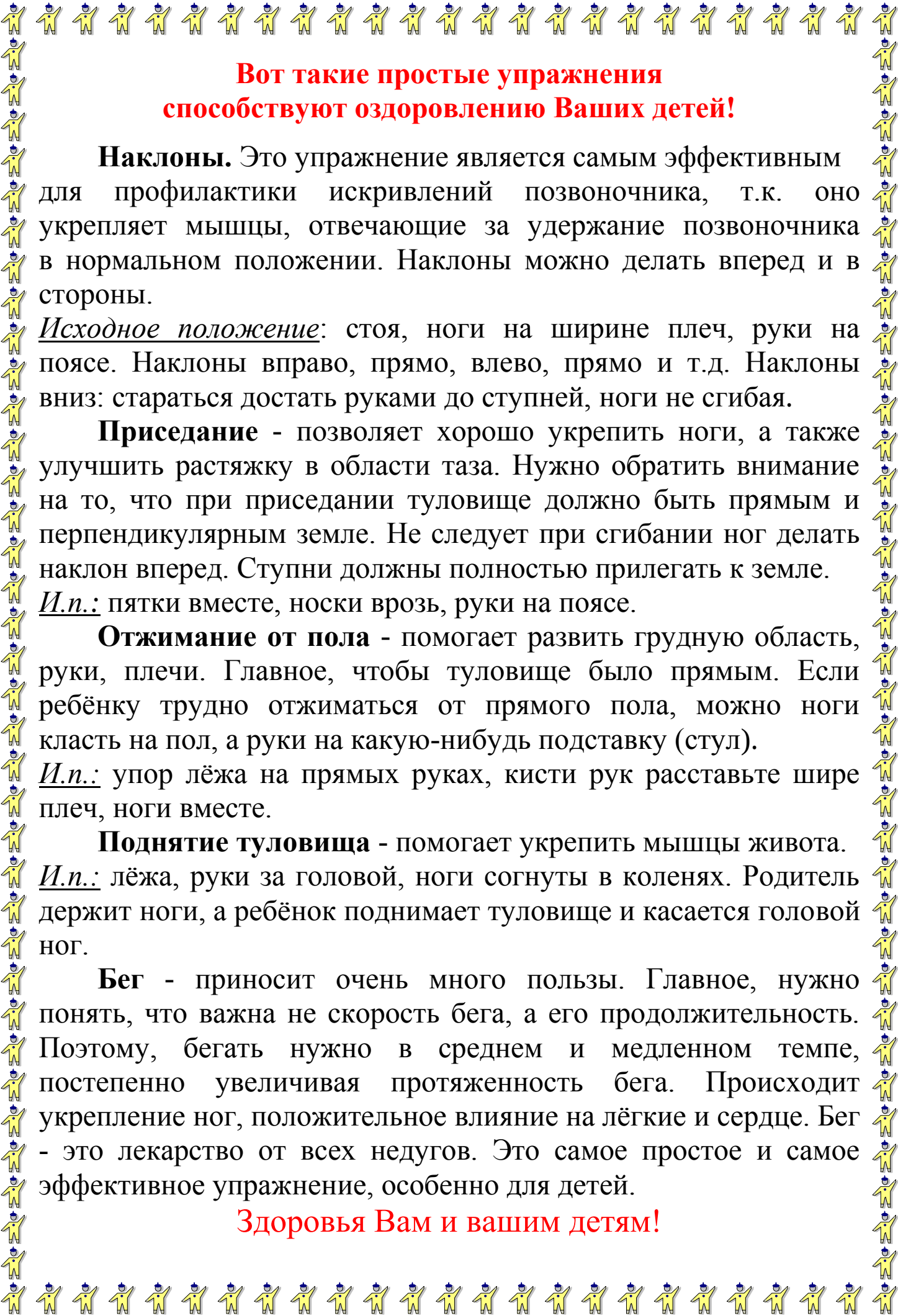




Вот такие простые упражнения способствуют оздоровлению Ваших детей!

Наклоны. Это упражнение является самым эффективным для профилактики искривлений позвоночника, т.к. оно укрепляет мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в нормальном положении. Наклоны можно делать вперед и в стороны.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вправо, прямо, влево, прямо и т.д. Наклоны вниз: стараться достать руками до ступней, ноги не сгибая.

Приседание - позволяет хорошо укрепить ноги, а также улучшить растяжку в области таза. Нужно обратить внимание на то, что при приседании туловище должно быть прямым и перпендикулярным земле. Не следует при сгибании ног делать наклон вперед. Ступни должны полностью прилегать к земле.

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Отжимание от пола - помогает развить грудную область, руки, плечи. Главное, чтобы туловище было прямым. Если ребёнку трудно отжиматься от прямого пола, можно ноги класть на пол, а руки на какую-нибудь подставку (стул).

И.п.: упор лёжа на прямых руках, кисти рук расставьте шире плеч, ноги вместе.

Поднятие туловища - помогает укрепить мышцы живота.

И.п.: лёжа, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Родитель держит ноги, а ребёнок поднимает туловище и касается головой ног.

Бег - приносит очень много пользы. Главное, нужно понять, что важна не скорость бега, а его продолжительность. Поэтому, бегать нужно в среднем и медленном темпе, постепенно увеличивая протяженность бега. Происходит укрепление ног, положительное влияние на лёгкие и сердце. Бег - это лекарство от всех недугов. Это самое простое и самое эффективное упражнение, особенно для детей.

Здоровья Вам и вашим детям!