



Это интересно

Прямая спина—залог здоровья

Правильная осанка = здоровая спина .

При правильной осанке независимо от того, лежим мы, сидим или стоим на ногах, два основных изгиба (грудной и поясничный) не испытывают дополнительного давления, которое могло бы привести к их искривлению. Поэтому правильная осанка позволяет избежать боли в спине, способствует правильному дыханию, уменьшает нагрузку на суставы и связки и облегч а е т

работу мышц. Очень важно держать прямо спину при определенных действиях: поднимая тяжелое с пола, ты должен согнуть колени и держать как можно более ровно спину. Нельзя поднимать очень тяжелые предметы, поскольку чрезмерное усилие может повредить позвоночник и мышцы твоего тела.

Даже при наличии предрасположенности к заболеваниям позвоночника их можно избежать, если выработать



Лечебная гимнастика

1. «Велосипед» и.п. полулежа на спине с опорой на предплечья; И.П. полусидя, с опорой рук.

2.Сгибание и выпрямление ног над

полом поочередно.

3.Сгибание и выпрямление ног одновременно.

4.»Ножницы» в вертикальной плоскости .И.п. лежа —ноги полусогнуты, стопы

упираются в пол.

5.»Ножницы» в горизонтальной плоскости.

Материал подготовила: **Алтухова Л.С.**, инструктор по физической культуре **МБДОУ детского сада № 56.**