

## Гимнастика для первоклашки

### **Укрепляем мышцы спины и боремся со сколиозом**

Почти у 60 процентов школьников неправильная осанка. Причины банальны. Мальчики и девочки большую часть дня проводят за партой, мало двигаются, таскают на себе тяжелые сумки с учебниками. Чтобы ваше чадо к старшим классам не превратилось в крючок, покажите ему эти простые упражнения. Лучше всего делать зарядку каждый день, по 15 - 20 минут. В идеале - в перерывах между занятиями.

Никаких специальных тренажеров и инвентаря не нужно. Просто оттащите малыша от стола (компьютера) и разомнитесь вместе. Комплекс специально составила персональный тренер тренажерного зала сети фитнес-клубов «СитиФитнес» и инструктор по лечебной физкультуре Валерия СМОЛИНА.

### **Ванька-встанька!**



**Что:** укрепляем пресс, поясницу, ноги.

**Как:** встань на колени, спину выпрями, пресс напряги. Не сутулясь, медленно наклоняйся назад и возвращайся

в исходное положение.

### **Оторвись от компа**



в исходное положение.

**Что:** укрепляем спину, грудь и плечи.

**Как:** встань прямо, расправь плечи, а руки положи на крышку стола. Опускайся вниз с ровной спиной, слегка касаясь грудью поверхности стола. А потом отожмись и вернись

### **Я на солнышке лежу**

**Что:** укрепляем верхний плечевой пояс.



верхнюю часть спины, подними корпус чуть вверх.

**Как:** ляг на живот, ноги прижми к полу, руки положи на затылок.

Напрягая

## **Свернуться калачиком**

**Что:** укрепляем поясницу, развиваем гибкость.



**Как:** ляг на живот, руки вытяни и в

стороны и положи ладонями вниз. Не отрывая рук от пола, скрути корпус влево и попытайся дотянуться правой ногой до левого колена. Вернись в исходное положение и повтори все то же самое в другую сторону.

### **Кручу-верчу**

**Что:** укрепляем пресс.

**Как:** ляг на спину, руки вытяни за головой, выполняй круговые



движения ног и (велосипед).

## **СОВЕТЫ В ТЕМУ**

### **Прощай, сколиоз!**

Если у ребенка обнаружили сколиоз:  
купите ему жесткий матрас;  
следите, чтобы за столом он сидел  
прямо и не сутулился;  
приучите ребенка читать лежа на  
животе. На жестком матрасе;  
вместо физкультуры отведите ребенка  
на лечебную гимнастику;  
водите дочку или сына на массаж.  
Запишите ученика в секцию  
плаванья или лыж. Это отличная  
профилактика сколиоза. А вот  
тяжелой атлетикой, боксом, борьбой,  
коньками, велоспортом, спортивной и  
художественной гимнастикой,  
хореографией и музыкой таким  
детишкам заниматься не  
рекомендуется. По крайней мере,  
пока осанка не выправится.

**Светлана ДАНИЛОВА, Фото  
Владимира ВЕЛЕНГУРИНА.**

### **Наш адрес:**

**Центральная городская  
детская библиотека  
им. Ш. А. Худайбердина**

**450077, г. Уфа  
ул. Мингажева, 109  
тел.: 276-61-95  
сайт: [csdb.ufanet.ru](http://csdb.ufanet.ru)**

**МУ Централизованная система детских  
библиотек городского округа город Уфа РБ  
Информационно-библиографический отдел**

## **Гимнастика для первоклашки**



### **Рекомендательный список упражнений и советов**

**Для родителей и руководителей  
детским чтением**

**Уфа – 2010**