

# Консультация для родителей

## "Немного об осанке"

Осанка человека дает много информации о человеке, о его физическом развитии, о состоянии здоровья и даже о его самочувствии и настроении. Лично я помню, как мама постоянно напоминала мне про мою "позу шахматного коня" в детстве. И говорила: "Горб - это состояние души. У тебя что, душа горбатая?" Как-то сразу хотелось выпрямиться и доказать, **что это** неправда. На самом деле, попробуйте расстроиться или еще того сложнее - расплакаться, если вы стоите прямо, гордо подняв голову, открыто глядя перед собой. Не получилось? Вот и славно!

Человек с прямой спиной вызывает у нас впечатление очень уверенного в себе и удачливого, гордого и уважаемого. А вот человек сутулый кажется нам неуверенным, постоянно в каких-то проблемах, невезучего, в плохом настроении... Сутулая спина вызывает ощущения покорности человека всему и всем.

С точки зрения восточной медицины **тело человека** пронизано такими своеобразными "каналами", через которые проходит энергия космоса. Без этой энергии нам жить очень тяжело: мы быстро устаем, часто бодем, ничего не получается, нет удачи и все, за что бы мы ни взялись, заканчивается далеко не так, как нам хотелось бы. Именно по спине, особенно в верхней ее части проходят основные и самые важные энергетические каналы. Сутулясь, мы перекрываем их и лишаем себя чистой и необходимой нам энергии.

Как узнать, когда мы стоим правильно? Есть пять точек, которые должны находиться примерно на одной линии (в положении стоя):

- мочки ушей
- Плечи
- Кисти
- тазовые кости
- колени

**Упражнение для укрепления мышц спины.**

1. Исходное положение: лежа на животе, руки сложить в замок на затылке.



2. Поднимаем верхнюю часть тела (плечи и грудь) от пола.

3. Выполняем так 3 раза по 10 повторов каждый раз, между подходами отдыхаем около одной минуты или сколько нужно. Выполняйте это упражнение так, как вы можете. Если не получается по 10 раз (чувствуете боль или усталость) выполняйте столько раз, сколько получается без испытывания боли (например, 5 раз или 7...) Через несколько дней увеличьте количество повторений на одно поднятие больше. И так потихоньку доберетесь до 10.

**Усложненный вариант** (к нему можно переходить через две-три недели регулярного выполнения первого упражнения).

1. Исходное положение: лежа на животе, руки сложить в замок на затылке.



2. Вместе с верхней частью тела поднимаем и ноги.

3. Выполняем так 3 раза по 10 повторов каждый раз.

После выполнения упражнения обязательно растянуть мышцы спины:

1. Исходное положение: сидя на полу, просунув руки под коленями.

2. Выгибаем спину назад как можно сильнее. Задержаться в таком положении на 10 вдохов-выдохов.



И еще маленькое добавление про осанку: посмотрите, на какой фотографии кажется стройнее фигура?



## ЧТОБЫ СТАТЬ СТРОЙНЫМ

Если ты хочешь сбросить лишний вес, быть стройным и гибким, включи в свою утреннюю зарядку эти упражнения. Не забывай, что для достижения цели надо совмещать РЕГУЛЯРНЫЕ занятия спортом и умеренное рациональное питание.

### Упражнение 1.

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты, бедра, колени, лодыжки и носки вместе, колени туго натянуты.

- Вытяни обе руки над головой, ладони вверх. Сделай 1-2 вдоха и выдоха.
- Выдохни, подними обе ноги под углом 30 градусов. Оставайся в этом положении 5-10 секунд. Дыши нормально.
- Снова выдохни и подними ноги до угла 60 градусов. Оставайся в этом положении 5-10 секунд. Дыши нормально.
- Выдохни, и подними ноги до прямого угла. Оставайся в этом положении 20 секунд, при этом руки и спина должны быть сильно вытянуты, колени - напряженные, дыхание нормальное.
- Выдохни, медленно опусти прямые ноги в исходное положение. Расслабься.
- Первые дни выполняй это упражнение 3 раза, позднее - 6-8 раз.

**Эффект.** При правильном и регулярном выполнении этого упражнения позвоночник укрепляется, а талия становится тоньше.

### Упражнение 2.

Исходное положение - лежа на спине, руки вытянуты в стороны по одной линии с плечами, ладони обращены к потолку. Сделай 1-2 вдоха и выдоха.

- Выдохни и подними прямые ноги так, чтобы они образовали с туловищем прямой угол. Оставайся в этом положении 7-10 секунд, дыши нормально.
- Выдохни и медленно опусти ноги около правой ладони, голову поверни в левую сторону. Оставайся в этом положении 10-15 секунд, дыши нормально.
- Выдохни и подними прямые ноги вверх, перпендикулярно полу, голову поверни прямо. Через несколько секунд на выдохе медленно опусти прямые ноги около левой ладони. Голову поверни в правую сторону, дыши нормально. Оставайся в этом положении 10-15 секунд.
- Опять на выдохе подними ноги вверх, подожди несколько секунд. Сделай 1-2 вдоха и выдоха.
- Выдохни и медленно опусти обе ноги на пол в исходное положение.

**Эффект.** При правильном и регулярном выполнении этого упражнения ты станешь стройнее и грациознее.