**Страничка для родителей**

[**Выбираем портфель младшему школьнику**](http://ped-portal.ru/blog/olgak25/2009/10/25/%D0%B2%D1%8B%D0%B1%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%B5%D0%BC-%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%84%D0%B5%D0%BB%D1%8C-%D0%BC%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%88%D0%B5%D0%BC%D1%83-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA/)

Как выбрать портфель младшему школьнику? Советы родителям.

Скоро в школу… Одной из самых важных проблем ребёнка является подготовка к новому учебному году. И если необходимые канцтовары можно было купить заранее, то школьную форму, портфель и ранец многие покупают только в августе. Ведь за лето детки подросли, окрепли, возмужали, набрались сил и энергии, повзрослели.
Родителям необходимо помнить о том, что самочувствие детей в большей степени зависит от материалов, из которых изготовлена их одежда. Всем известно, что лучшие ткани для изготовления детского белья, контактирующего с кожей ребёнка – хлопчатобумажные. Возможны также натуральный шёлк и шерсть, а не синтетика. Изделия из нейлона, капрона и других искусственных волокон следует исключить. Это необходимо помнить, покупая форму и другую одежду школьника.

Не менее важно подобрать обувь ученику, которая ни в коем случае не должна быть тесной, чтобы не допускать деформацию стопы, нарушать кровообращение, препятствовать росту ноги. Важное значение имеет и подошва обуви. Небольшой каблук обязателен. Для первоклассника его высота составляет 5-10мм, для учащихся 2 – 4 классов – 20 - 30мм.

Основной вопрос в экипировке школьника о том, в чём носить школьные принадлежности. Для учеников начальной школы это обязательно должен быть ранец. Только не позволяйте носить его на одном плече. Это грозит формированием неправильной осанки, сколиозом. Ведь только правильно надетый ранец – на оба плеча- позволяет равномерно распределить нагрузку на позвоночник.
Помните и о том, что портфель должен хорошо сохранять форму, иначе тетрадки и учебники постоянно будут мяться, груз будет распределяться неравномерно, да и прослужит такой рюкзак недолго. Застёжки должны быть надёжными, но не очень тугими, по силам детским ручкам.

Выбирая портфель, обратите внимание на следующие моменты: конструкция, материал, вместимость. Помните, что вес пустого ранца не должен превышать 700граммов, а нагруженного тетрадками в 1 классе не более 3 кг, а во 2 – 4 – не более 4 кг. Вообще вес школьного портфеля можно вычислить таким образом: он должен составлять 10% от веса ребёнка. Но часто ребёнку в ранец кладут второй завтрак, любимые детские игрушки, объёмные школьные принадлежности. Поэтому, покупая атрибуты школьных принадлежностей, обращайте внимание не только на красоту, но и на их вес. Таким образом, вместо массивного пенала можно купить более лёгкий и компактный. Ну а чтобы вес равномерно распределился и не давил плечи, выбирайте ранец с как можно широкими лямками и специальной прокладкой на спине. Тогда не придётся ученику ощущать на спине острые углы учебников и линеек. Лучше, если ремешки будут покрыты мягким материалом, чтобы не натирали плечи. А длина ремней обязательно должна регулироваться, чтобы можно было носит как на школьную форму, так и на шубку в зимнее время года.

Чтобы всё поместилось в портфеле, выбирайте модель с большим количеством самых разнообразных по форме и размеру отделений: для учебников и тетрадей, для завтрака, для сменной обуви, для ключей, удостоверения школьника или проездного билета. Тогда вашему ребёнку не придётся носить с собой дополнительно целую кучу мешков и пакетов. Особое внимание следует обратить на материал, из которого изготовлен ранец. Он должен быть изготовлен из плотной, прочной ткани со специальной пропиткой, отталкивающей и не пропускающей воду. Всем нам известно, что малыши любят всё яркое и красивое. Это замечательно, но помните о том, что он может быстро испачкаться или полинять. Можно проверить прочность краски, проведя по нему влажной тканью. А ещё рюкзак может полопаться на морозе, поэтому обратите внимание и на эти факты. Следует обратить внимание и на качество швов, ниток, которыми прошит ранец.
Для обеспечения безопасности ребёнка на дорогах на современных ранцах делают специальные стикеры безопасности, вставки из специальных ярких, отражающих свет материалов. Ребёнок с таким портфелем заметен как днём, так и в сумерках, если он возвращается после 2 смены или из группы продлённого дня.

Основные советы ученикам, родителям и учителям:

Следите за тем, чтобы в ранцах не было ничего лишнего!

Не забывайте ежедневно проверять свой портфель!

Делайте по утрам зарядку на разминку позвоночника!

Посещайте секции, укрепляющие здоровье: плавание, хореографию, аэробику, несложные виды спорта.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Ничего не делайте за ребенка из того, что он может и умеет делать сам.

2. Воспитывайте читателя личным примером.

3. Не заставляйте ребенка читать насильно, заинтересуйте его чтением, подбирая книги, которые могли бы чем-то его привлечь.

4. Можно купить школьнику аудиокнигу по произведениям русских классиков, можно найти и показать достойный фильм, снятый по классике, а потом попросить прочитать книгу. Обсудите различия.

5. Приучите ребенка значение любого незнакомого слова смотреть в словаре.

6. Совместное чтение книг, пересказ прочитанного друг другу и невольно возникающий при этом обмен мнениями – естественный путь читательского общения в семье.

7. Вспоминайте любимые книги своего детства, как бы разжигая аппетит к важным для каждого человека книгам. Пересматривайте книги собственной библиотеки с участием детей. О книгах любимых рассказывайте с восхищением.

8. Поручите школьнику составить каталог домашних книг.

9. Проконтролируйте, чтобы в дорогу была взята интересная книга.

10. Если юный читатель увлекся какой-либо темой, подкиньте нужную литературу. Позаботьтесь о том, чтобы в руки ребенка попадали действительно хорошие книги.

11. Убедите школьника записаться в городскую библиотеку и посещать ее не реже двух раз в месяц. Учитель с удовольствием порекомендует интересные книги.

**Как сохранить здоровье школьника**

Сегодня, по мнению специалистов, практически каждый выпускник школы имеет 2-3 заболевания функционального характера или хроническое заболевание, и лишь 10 % детей оканчивают школу здоровыми.

Как сохранить здоровье ребенка? - нередко этот вопрос возникает у родителей первоклассников. Ответ на него прост: нужно соблюдать определенный режим занятий и отдыха, не забывая о правильном питании.

**Питание - залог здоровья**

Развитие и рост ребенка невозможны без правильного, полноценного питания. Растущий организм необходимо обеспечивать достаточным количеством питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и восполнять энергозатраты организма. Основными началами питания ребенка являются: соблюдение режима питания и наличие разнообразных и легко усвояемых продуктов. Потребность детского организма в питательных веществах и витаминах не может быть восполнена за счет только одного продукта. Поэтому в рационе должны присутствовать и молоко, и мясо, и продукты растительного происхождения, но при этом их сочетание должно хорошо усваиваться организмом. Нельзя родителям забывать и о качестве продуктов (свежесть, наличие в продукте искусственных добавок, технология производства и т.д.).

**Отдельные виды продуктов:**

Напитки. Вода только кипяченая или бутилированная, качество которой подтверждено соответствующими документами. Употребление водопроводной воды должно быть исключено из рациона ребенка. Чай, какао, напитки, содержащие кофеин могут присутствовать в питании, но в небольших количествах. Наверное, нет необходимости говорить о негативном воздействии алкоголя на детский организм.

Мясо. Исключению из рациона подлежит жирное, острое и сильно соленое мясо. Желательно, чтобы оно было мягкое, подвергнутое длительной термической обработке. Аналогичные рекомендации можно дать и в отношении рыбы.

Молочные продукты должны в обязательном порядке присутствовать в рационе ребенка. Молоко, кефир, творог все это является незаменимым источником питательных веществ.

**Режим питания**

Детям школьного возраста рекомендуется 4-х разовое питание с интервалами между приемами пищи в 3-4 часа, но не более. Не допустимы перерывы в питании более 7 часов. Иначе это приведет к ослаблению внимания ребенка, вялости, что скажется на его учебе. Кроме того, после длительного перерыва в еде, ребенок, сильно проголодавшись, сразу может съесть большое количество пищи, плохо ее пережевывая. Пища, проглоченная наспех, в большом количестве, плохо переваривается. Желудок в этом случае получает непосильную для него перегрузку, что очень опасно, т.к. может возникнуть расстройство желудка.

Для детей школьного возраста можно рекомендовать следующий режим:

8.00 - завтрак. Желательно горячий, состоящий из каши, картофельного или овощного блюда, творога и напитка (молоко, чай с молоком.).

12.00 - обед. Желателен суп, далее мясное или рыбное блюдо с гарниром и напиток. Возможен десерт.

16.00 - полдник. Должен состоять из напитка, фруктов либо небольшого количества сладостей, печенья.

19.00 - ужин. Желательно не менее двух блюд: горячее в виде творожных, овощных, крупяных блюд, второе - молоко, кисель, кефир, простокваша.

Энергетическая ценность рациона должна находиться в пределах 2100-2800 ккал в сутки. Не следует "перегружать" отдельные приемы пищи, равномерно распределяя калорийность.

Обращаем внимание родителей на необходимость воспитания в детях основ рационального и правильного питания, а также гигиены. Это очень важно в преддверии школы. Невозможность полностью контролировать питание и поведение ребенка в школе и отсутствие указанного воспитания может привести к появлению хронических заболеваний органов пищеварения.

**Глаза - зеркало души**

Пожалуй, одним из основных органов чувств являются глаза. Ребенок получает более 80 % информации о мире с помощью зрения. И для родителей важно развивать и защищать зрение своего чада.

Изменение режима ребенка при поступлении в школу сильно сказывается на состоянии его глаз. Поэтому у специалистов есть ряд рекомендаций, которых стоит придерживаться. Прежде всего, необходимо следить за тем, чтобы продолжительность непрерывного занятия не превышала одного часа, а однотипного и того меньше - не более 20 минут. Между занятиями обязательно должно быть время для активных игр и пребывания на свежем воздухе.

**Как сохранить зрение**

Основной проблемой школьника является увеличение времени, которое он проводит перед экраном компьютера. В то время как длительность одного занятия не должна превышать 30-40 минут, при этом расстояние до экрана монитора должно быть не менее 40 см и не более 1 м (зависит от диагонали и модели монитора). Все источники света в комнате должны быть расположены так, чтобы они не попадали в поле зрение ребенка, либо не отражались от экрана монитора. Кроме того, нельзя работать на компьютере в полной темноте.

Сидеть перед монитором нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, ноги всей стопой опираются на пол или подставку. Стул на 3-5 см задвинут под стол. Неправильная посадка приведет к появлению проблем не только со зрением ребенка, но и с позвоночником.

Основным способом контроля над зрением ребенка являются периодические медицинские осмотры (для детей младших классов - не реже 1 раза в год). Помните, что раннее выявление заболевания влияет на положительный результат лечения.

**С целью профилактики заболеваний можно выполнять следующие упражнения:**

1. Крепко зажмурить глаза (3-5 сек.), открыть их и посмотреть вдаль (5-7 сек.). Повторить 4-5 раз.

2. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно (5-7 сек.). Повторить 4-5 раз.

3. Сделать 4-5 круговых движений глазными яблоками в правую сторону, столько же в левую сторону, после чего посмотреть вдаль на счет (6 сек.). Повторить 1-2 раза.

4. Лучше, если указанные упражнения будут выполняться в середине каждого урока, а также на перемене. Если занятия проходят в домашних условиях, то через каждые 40-50 минут зрительной работы обязательно устраивайте перерывы. Продолжительность одной тренировки должна составлять 3-5 минут.

5. Профилактическое воздействие оказывает и включение в рацион ребенка следующих продуктов: черника, шиповник, морковь, облепиха, земляника, калина, клюква, рябина, картофель, капуста, морковь, помидоры, репа. А также витаминов А, В1, В2, В6, В12, С.

И еще об одном хотелось бы сказать. Сейчас часто можно увидеть и взрослых, и детей, читающих литературу или играющих в игрушки на мобильном на телефоне во время езды в общественном транспорте. Постарайтесь этого избегать и следите, чтобы ваш ребенок следовал вашему примеру. Из-за неравномерного движения, неровностей дороги, дрожания рук журнал или телефон и глаза находятся в постоянном движении друг относительно друга. В результате глазам приходится постоянно подстраиваться, чтобы объект наблюдения все время находился в фокусе максимального различия. Меньшее, к чему это может привести - быстрое утомление глаз. При ежедневном систематическом чтении в транспорте возникают переутомление глаз и расстройство приспособительных механизмов, приводящие к развитию таких заболеваний как близорукость, зрительное утомление и другие.

**Иммунолог рекомендует:**

- необходимо воспитывать в детях основы рационального и правильного питания, а также гигиены;

- следите за тем, чтобы ребенок соблюдал режим питания;

- в рационе школьника должны быть разнообразные и легко усвояемые продукты;

- не забывайте о качестве продуктов - некачественная пища может нанести серьезный удар по здоровью ребенка;

- важно, чтобы школьник периодически отдыхал от занятий - выделите время для активных игр и пребывания на свежем воздухе;

- не забудьте и о витаминизации.

**Несколько советов родителям дошкольников и младших школьников**

Подумайте, за что вы любите своего ребенка, чем он вам дорог, что он умеет делать и на это обращайте постоянно свое и его внимание. Хвалите его за самую маленькую победу: за то, что он съел всю кашу, хорошо причесался, аккуратно и красиво повязал шарф (хотя это может быть и не совсем так). Дайте ему постоянное ощущение, что он любимый ребенок, несмотря на его неудачи и неуспехи.

Будьте честными. Дети очень чувствительны ко лжи. Своим обманом вы поощряете к этому детей. Одна мама, когда курила, закрывалась в туалете от своей дочурки. Она не хотела, чтобы девочка брала плохой пример. Когда девочка достигла тринадцатилетнего возраста, то именно она первая закурила среди компании сверстниц. У подруг тоже были курящие мамы, но они не прятались от детей, а старались объяснить им, почему детям и подросткам нельзя курить!

Оценивайте уровень развития успехов ребенка. Постоянно подмечайте его малейшие успехи, поощряйте за них.

Избегайте длинных объяснений или бесед.

Старайтесь вовремя уловить изменения в ребенке и понять, почему это с ним происходит, в чем причина.

Уважайте в ребенке индивидуальность. Не заставляйте его делать именно так, как вы считаете нужным. Дайте ему свободу самостоятельного поступка, ограниченную шипим тактичным контролем. Например, ребенок не хочет делать уроки, а хочет гулять или смотреть телевизор. Скажите ему: "Конечно, ты вправе сам решать, что тебе делать и когда. Просто я приготовила тебе сюрприз, который хотела показать после того, как ты сделаешь уроки. Что ж, придется сюрприз отложить".

 Сюрприз  вам понадобится ненадолго — пока ребенок не привыкнет и не поймет необходимости делать сначала уроки (примерно 3-4 недели). В роли "сюрприза" может выступать простая сырая картошка, упакованная в обычный пакет, но привязанная на веревочку, с которой ребенок ее должен срезать с завязанными глазами. Попробуйте это сделать и увидите, что получится!

Ваш "сюрприз" будет висеть 5-7 дней, в течение которых ребенок будет сгорать от желания узнать, что там.

Или ребенок, собираясь в детский сад, не хочет одевать одежду, приготовленную вами. Предоставьте ему самостоятельно решить этот вопрос. Пусть даже решение будет не очень правильное (надеть носки, а по колготки), и у ребенка на это уйдет много времени (а вы торопитесь на работу). Постепенно (5-9 месяцев) он научится очень быстро делать это с учетом различных факторов — погоды, цветовой гаммы одежды, ее удобства и пр. Но главное — он будет учиться сам решать вопросы и испытывать результаты этого решения на себе. Он будет учиться понимать связь между тем, что он делает, и что он потом будет чувствовать.

Никогда не оправдывайте свой крик на ребенка, невозможность оказать ему помощь, внимание занятостью, делами по дому, на работе. Разве он виноват в том, что его мама, папа, бабушка — все заняты и никому нет дела до него? Он ведь такой маленький и беззащитный перед вами. Он — ваше творение. Так будьте вместе с ним, а не врозь!

Старайтесь сделать так, чтобы начатая ребенком работа (игра, рисование, чтение книжки...) была доведена им до определенного завершения: дорисовал рисунок, дочитал страницу книги и т.д. Учите доводить начатое дело до конца! Это очень организует малыша и легко ему дается. Упустив этот момент, вы рискуете тем, что ваш ребенок привыкнет "перескакивать" с одного дела на другое, с одной книги на другую.

Надо уметь дозировать работу, учитывать ее трудность. Сознание выполненного дела доставляет ребенку большую радость, особенно если вы это отметите: "Как, ты уже все прочитал (убрал игрушки, нарисовал...)? Какой ты у меня молодец! Повторение "ситуации радости" будет вызывать у него желание завершить начатое дело. Если же ребенок не хочет доводить дело до конца — сядьте с ним и помогите. Для этого требуется 1-2 минуты и ваше участие: "Давай попробуем вместе. Смотри, как легко ты это можешь делать!"

Когда мы задаемся вопросом, что самое желанное для маленького ученика, мы понимаем, что это понимание любимых родителей, и, особенно, доброе понимание, являющееся важным фактором формирования поведения. Помня об этом, родители должны серьезно относиться к тому, как и на что они обращают внимание в общении со своим ребенком.

Одним из сильнейших мотивов поведения ребенка является желание сделать так, чтобы его родители заметили, похвалили то, что он сделал. Ребенку нужна похвала родителей. И еще одно. Он хочет быть похожим на своих родителей и старается во многом подражать вам. Ребенок замечает и запоминает все события, которые вызвали вашу довольную улыбку, одобрительный кивок головы. И напротив — его очень ранят высказывания, замечания по поводу его неуспехов.

Очень важно научить ребенка распределять свое время, планировать, что и когда он будет делать. Для этого полезно завести дневник и дать ребенку возможнсть в течение недели пронаблюдать, как он проводит свои часы и минуты. (Было бы неплохо, ест бы для начала и вы просчитали свое время: на что оно уходит, чтобы выяснить ваши приоритеты.) Этот дневник поможет вам узнать перегрузку ребенка, его свободные паузы, резерв времени, который вам и понадобится. Желанный результат должен заключаться в таком распределении времени и сил, когда бы начатое дело с наибольшей вероятностью благополучно завершилось.

*Из книги: Худенко Е.Д. и др. Как научить ребенка думать и говорить. - М., 1993.*

**Организация досуга младших школьников**

1. Чаще напоминайте, что нельзя тратить время зря, проводить бесцельно.

2. Поощряйте целесообразный, разумный выбор ребенком занятия, игры.

3. Следите за тем, чтобы ребенок достигал намеченное:

- выясните, что именно он собирается делать (что нарисовать, какую постройку выполнить, с кем и во что поиграть);

- уточните, как он будет это делать, рассказать об этапах игры (работы), поправьте его, посоветуйте;

- проследите, чтобы до начала работы (игры) ребенок все приготовил и правильно расставил;

- если ребенок бросает работу, не закончив ее, пытается переключиться на другой вид деятельности, надо побудить его к завершению работы (игры), можно оказать помощь;

- когда ребенок закончит работу (игру), поинтересуйтесь, все ли у него получилось так, как он задумал. Предложите исправить недостатки.

4. Поощряйте увлеченность ребенка каким-то занятием (ручным трудом, рисованием, музыкой). Можно посоветоваться специалистом в этой области и отдать ребенка в художественную, музыкальную школу, кружок.

5. Если ребенок собирается на прогулку, поинтересуйтесь, как он будет проводить время, что хочет взять с собой. Одобряйте интересные мысли.

6. Если ребенок пришел с прогулки, спросите, как он провел время, чем занимался, с кем играл. Дайте свою оценку.

7. Если вы приходите с работы вечером, обязательно поинтересуйтесь, как ваш ребенок провел свой день. Относитесь внимательно к его поделкам, рисункам; если ребенок занят игрой, чтением, побеседуйте с ним о том, что ему понравилось больше, что запомнилось.

8. Проверьте, как ребенок справился с домашним заданием. Дайте оценку.

9. Не разрешайте ребенку подолгу сидеть перед телевизором, слушать магнитофон. Старайтесь переключить его внимание на более полезные виды деятельности.

10. Не следует выбрасывать детские работы. Используйте их так, чтобы детям было

**Памятка родителям**

**"Работа за компьютером младшего школьника без вреда для здоровья"**

Родители, внимание!

Главное  - чувство меры! Ведь недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное – ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей – время занятий должно быть определено вами сразу. Малышам сидеть за компьютером, желательно, не каждый день. В ряду главных проблем со здоровьем, которые может доставлять компьютер детям – большая нагрузка на зрение. А поскольку наши глаза напрямую связаны с мозгом, то зрительное утомление сразу скажется на состоянии ребенка, как физическом, так и психологическом. Поэтому, настройте яркость и контрастность компьютера так, чтобы глазам малыша было комфортно, а на «рабочий стол» установите картинку спокойных цветов. Также, желательно, чтобы частота обновления экрана на вашем компьютере была максимальной (100 и более герц), особенно если у вас не жидкокристаллический монитор. Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз. Если вы всё же чувствуете, что, несмотря на все меры предосторожности, ваш ребенок устает при работе за компьютером, то в первую очередь проверяйте правильность организации рабочего места. Советы по этому вопросу, а также комплекс упражнений Вы можете найти в буклете «Как остаться здоровым младшему школьнику при работе за компьютером».

**Основные правила при работе за компьютером.**

1. Работать за  компьютерами необходимо с хорошо освещенным рабочим столом.

2. Проводить за компьютером не более трех часов в день.

3. Каждые 15 минут делать гимнастику для глаз.

4. Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для рук и позвоночника.

5. Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.

6. Лучше всего для детского восприятия статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука.

**Гимнастика для глаз**

1.     На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2.      Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3.      Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо – вниз - влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз - вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4.      Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

5.     Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

6.      Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

**Гимнастика для кистей рук**

1.  Поднять руки вверх и с усилием сжимать в кулак и разжимать пальцы. Потрясти в воздухе расслабленными кистями, постепенно поднимая их в стороны и вверх.

2.     Соединить ладони вместе перед грудью, с напряжением нажимая на концы пальцев, наклонять кисти рук то вправо, то влево.

3.     Вытянуть руки вперед и производить вращательные движения кистями в стороны и внутрь.

4.     При полусогнутых руках с силой сжимать и разжимать пальцы рук.

5.     Потрясти расслабленными кистями в воздухе, поднимая руки вверх и опуская вниз. Все движения повторяются 5—6 раз.

**Комплексы упражнений для позвоночника**

Приступая к выполнению оздоровительных упражнений, следует руководствоваться следующими правилами:

- первое - не прилагайте резких усилий к потерявшим гибкость участкам позвоночника;

- второе - выполняйте упражнения, соизмеряя нагрузки со своими физическими возможностями; если почувствуете боль или утомление, прекратите на время занятия, не переутомляйтесь;

- третье - не стремитесь выполнять упражнения с максимальной амплитудой движения.

**Упражнение 1. Растяжение шеи и верхней части спины.**

- Встаньте, примите правильную осанку (голова, туловище и бедра расположены на одной прямой линии, грудная клетка выдвинута вперед и вверх, живот плоский, спина нормально изогнута), поставьте ноги на ширину ступни, расслабьте мускулы.

- Сомкните руки за головой, наклоните голову вперед, а затем попытайтесь вернуть ее в исходное положение, оказывая сопротивление руками. Делайте это в течение 6 с, считая про себя: «Одна тысяча один, одна тысяча два,..., одна тысяча шесть».

- Повторите упражнение, держа голову прямо, а затем откинув ее назад как можно дальше. Вытягивайте шею в каждом направлении как можно сильнее.

**Упражнение 2. Укрепление и растяжение спины.**

**Это упражнение очень эффективно, когда вы чувствуете усталость в спине.**

- Встаньте прямо, ноги на ширине ступни, поднимитесь на носки и вытяните вверх руки, затем расслабьтесь.

- Нагнитесь, положите ладони на ноги позади колен, втяните живот и попытайтесь напрячь спину, сопротивляясь руками этому напряжению. Держите это положение в течение 6 с, считая: «Одна тысяча один,..., одна тысяча шесть», затем расслабьтесь,... напрягитесь, ... расслабьтесь.

**Упражнение 3. Вращение головой для укрепления верхней части спины.**

Упражнение способствует снятию напряжения шейной мускулатуры и растяжению шейных позвонков.

- Встаньте прямо, не напрягаясь.

- Опустите подбородок на грудь и поворачивайте голову так, чтобы ухо коснулось плеча, затылок - спины, другое ухо - второго плеча, подбородок - груди. Делайте это медленно, растягивая шейные мускулы и позвонки.

- Вращайте голову 20 раз в одну сторону и столько же раз в другую.

**Упражнение 4. Укрепление всего позвоночника.**

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены и совершенно расслаблены.

- Поворачивайтесь всем телом то в одну, то в другую сторону, стараясь заглянуть через плечо как можно дальше, руки вялые и двигаются вслед за телом совершенно свободно.

**Упражнение 5. Укрепление верхней части позвоночника.**

- Встаньте прямо, ноги вместе или слегка расставлены.

- Поднимите плечи как можно выше и плавно отводите их назад, а затем вперед как можно дальше. Повторите это упражнение 15 раз.

- После небольшой паузы сделайте эти же движения 15 раз в обратном направлении.

Увеличивая ежедневно количество движений, доведите их число до 30 в каждую сторону.