

Что такое – валик?

Валик – это статическая гимнастика для позвоночника и мышц спины, которая помогает сформировать правильное положение костей скелета (позвоночника, рёбер и таза), улучшить состояние всего опорно-двигательного аппарата, выпрямить осанку, снять спазмы и зажимы в мышцах плечевого пояса, грудного отдела и пояса.



Размер валика 7x30 см.

Причины, по которым можно рекомендовать заниматься с валиком:

Согласно современной статистике, нарушение осанки наблюдается у 28% детей в возрасте 7-9 лет, у 36% детей 10-14 лет, а в возрасте 15-17 лет – уже более, чем у 41%!

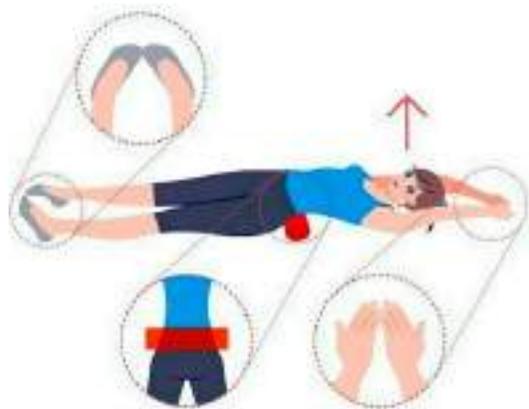
- ❖ деформация прикуса
- ❖ посыпавшиеся зубы
- ❖ головные боли
- ❖ грудной кифоз
- ❖ позвоночные грыжи
- ❖ проблемы со стопами и всем опорно-двигательным аппаратом.



Занятия с валиком положительно воздействуют на работу всего организма ребёнка в целом:

- ❖ выпрямление осанки
- ❖ уменьшение сколиоза/кифоза/остеохондроза...
- ❖ увеличение роста
- ❖ улучшения зрения
- ❖ свободы дыхания
- ❖ уменьшения головной боли
- ❖ улучшение кровообращения и снятие спазмов

Правильное положение рук и ног при лежании на валике



1. Садимся на твердую поверхность.
2. Кладем валик под лопатки.
3. Аккуратно и медленно ложимся на валик и вытягиваем ноги и руки над головой.
4. Ноги кладем на ширину плеч или чуть меньше и сводим стопы внутрь, чтобы большие пальцы касались друг.
5. Руки кладем ладонками в пол, мизинцы прикасаются друг к другу.
6. Постарайтесь не прижимать руки к ушам. Важно положить ладонки в пол, постепенно и руки будут отдаляться от головы.
7. Первую неделю мы лежали 2-3 минуты, а в последующем – **5 минут.**

Правильный выход из положения лежа:

аккуратно перекатиться с валика на бок и лежим 30 секунд.

После этого сделаем растяжку. Встаем на четвереньки в позу кошечки и попеременно то выгибаем спину, то выпрямляем её.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ЧУДО ВАЛИК

Валько Лариса Анатольевна,
инструктор по физической культуре
Краснодар