Балаларда дөрес гәүдә торышын тәрбияләү

Кешедә дөрес гәүдә торышы кан әйләнешенә, сулыш органнарына, яхшы кәефкә, үз-үзенә ышануына яхшы тәэсир итә. Дөрес гәүдә торышын тәрбияләүнең төп шартлары булып чыныктыру һәм үсешкә юнәлеш бирү булып тора. Ләкин күп генә гаиләләрдә моңа әһәмиятне биреп бетермиләр.

Әти-әниләр үзләренең балаларының арка һәм җилкәләрен күзәтәләр, ә аяк торышы еш кына зурларның игътибарыннан читтә кала. Балалар еш кына аякны чалыштырып, яки табанның кырые белән идәнгә таянып утыралар (бу табанның дөрес формалашмавын китереп чыгара), яки урындыкның кырыена утырып аякларын урындык тәпиенә тидереп утыралар. Мондый торышта таз сөягенән уңга яки сулга бөгелүен, соңыннан умыртка сөягеннән вертикаль сызыктан авышуын китереп чыгара.

Балаларның шулай ук гимнастика, өстәл уеннары һәм комлыкта уйнаган вакытта дөрес арка торышын карарга кирәк. Бөкрелек, башны алга таба иеп йөрү, эчне алга чыгарып йөрү күбесенчә баланың дөрес булмаган гәүдә торышы һәм кайбер мускулларның йомшак булуы аркасында килеп чыга. Боларны бетерү өчен беренче чиратта организмны чыныктыру белән башларга кирәк. Бу һәркөн эшләнелә торган гимнастика, кагыйдәле хәрәкәтле уеннар, күңел ачулар. Болар барысы да баланың гәүдә торышын дөрес тоту өчен ярдәмчеләр булып торалар. Ләкин кагыйдәләрне һәм үткәрү шартларын дөрес кулланган вакытта гына уңай нәтиҗә алырга була.

Маршка йөрү вакытында бала башын югары тотып йөри. Баланың башны туры тотып йөрергә өйрәтү өчен аның башына ком тутырылган 200-300 граммлы капчык куеп йөрергә кирәк. Йөгерү иректе, куллар уңайлы формада хәрәкәт итә. Сикерү вакытында бигрәк тә сак булырга кирәк. Бу хәрәкәтне өйрәнгән вакытта озынлык яки биеклекне арттыру түгел, ә бәлки йомшакка төшү өстендә шөгылләнергә кирәк.

Ыргыту күнегүләрен өйрәнгәндә дөрес селтәп җибәрү өстендә эшләргә кирәк. Бу вакытта җилкә мускуллары ныгый. Балалар ыргытырга өйрәнгән вакытта уң һәм сул кулларын чиратлашып шөгыльләнергә тиешләр. Бу мускулларның симметрик үсешен китерә.

Төп күнегүләрдән тыш зурлар группасындагы балалар аерым аз үсеш алган мускулларны ныгыту өстендә эшлиләр. Мондый күнегүләрне сайлаган вакытта алар ныгытучы күнегүләр булуын истән чыгармаска кирәк, мондый мускуллар: аркада, җилкәдә, эчтә. Һәм хәрәкәтнең нинди дә булса өлешен аеруча басым белән эшләргә кирәк, моңа аерым методика сайлана. Кулларны өскә күтәргән вакытта балалар башларын да тигез итеп күтәрәргә тиешләр. Моны балаларга бераэр төрле уенчык яки гимнастик таяк, кыршау белән эшләгәндә дәрес эшләвенә ирешергә мөмкин.

Шушы шартларны үтәгәндә генә балаларның мускул системасын, сулыш органнары һәм кан әйләнешенә дөрес формалашуына булышлык итә. Болар барысы да дөрес гәүдә торышын формалаштыра.