

Полезные советы

Выравниваем позвоночник

1. «Стань лежебокой»

Полежать на животе или спине в течение дня пару раз по 15 мин. (только не сразу после приема пищи) очень полезно. Это позволяет разгрузить позвоночник.

2. «Зависай»

Очень хорошо время от времени повисеть на турнике. Висеть надо пассивно, не подтягиваясь, не встряхивая себя, столько, насколько хватит сил. Только потом не спрыгивать, а осторожно спускаться.

3. «Расправь крылышки»

В положении стоя или сидя, надо слегка согнуть руки в локтях, отвести их за спину и слегка свести лопатки. За спиной в этот момент может что-то хрустнуть. Пугаться не надо. Такое упражнение можно повторять при нарушении осанки 8-10 раз в день на протяжении 2-3 недель подряд с последующим 2-3 недельным перерывом.

*Выполнила:
инструктор по физической культуре
Ишаулова Жанагуль Аскаровна*



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5 «Теремок»
ЗАТО Комаровский

«Как исправить нарушение осанки ребёнка»



Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой, для имеющих нарушение осанки

1. И. п.- о.с.- палка внизу. 1-палку вперед, 2-вверх, 3- вперед, 4- и.п. Повторить 6-8 р
2. И. п- ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках.1-3- плавными движениями поднять палку назад вверх. 4- и.п. При выполнении упражнения голову не отпускать, руки прямые, движения от плеч. Повтор 3-5 раз
3. И. п. ноги врозь, палка внизу. 1-2- наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки.3-4- и.п.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, палка к груди.1- поднять палку вверх, 2- наклон направо,3- поднять палку вверх. 4- и.п. то же в другую сторону, повторить в каждую сторону 3-4 раза
5. И.п. – стоя на коленях, палка внизу.1- поворот корпуса направо, одновременно руки вперед,2-и.п, 3 -4- то же в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону
6. И. п –лежа на животе, палка в прямых руках. 1-2- палку вверх, посмотреть на нее, 3-4- и.п. Ноги от пола не отрывать, повторить 6-8 раз.
7. И.п. –ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упоре сзади. 1-2- ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Повторить 4-5 раз
8. И.п.- палка внизу,1- поднять палку вверх, посмотреть на нее, вдох, 2-и.п, выдох.

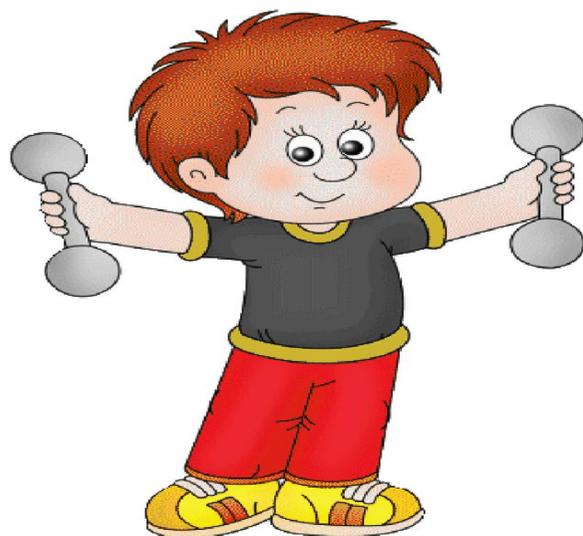
Тест для внимательных родителей

Проверьте, правильная ли осанка у Вашего ребенка (проведение осмотра в домашних условиях)

Ребёнок становится спиной к Вам, руки вдоль туловища, тело расслаблено.

Первое на что надо обратить внимание, если одно ухо выше другого- это признак шейного сколиоза.

Второй признак- разная высота плеч, лопаток. Разная выпуклость лопаток, разный зазор между руками и бедрами (особенно, если одна рука лежит на бедре, а другая нет)



Дыхательные упражнения при нарушениях осанки

Положительный эффект при нарушении осанки дают дыхательные упражнения. Они оказывают общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, способствуют развитию разных групп мышц. Наиболее часто с этой целью используются динамические дыхательные упражнения, а также дыхательные упражнения с произнесением звуков.

Упражнения дыхательной гимнастики

1. «Ветер дует» и.п –стоя, ноги врозь, руки на пояс –вдох, 1-4- согнутые ладони поднести ко рту, выдыхая долгие произнести звук «у-у-у». принять и.п. Повторить 6-8 раз
2. «Гуси шипят» и.п.-стоя, ноги параллельно, руки вниз –вдох. 1-2 наклон вперед, голова прямо, руки отвести назад, выдыхая произносить звук «ш-ш-ш». 3- и.п. повторить 6-8 раз.
3. «Насос». И.п-стоя, ноги врозь, руки вниз-вдох.1-2- наклон вправо, скользя правой рукой как можно ниже по туловищу, левая-до подмышки, голова и туловище прямо, выдыхая произносить звук «с-с-с» 3-4-и.п.вдох. Влево тоже самое.
4. «Петух» и.п.-ноги слегка расставить, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам, произносить «ку-ка-ре-ку».
5. «Ёжик» и.п.-сидя на коврикe, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и потянуть их к груди, медленно выдыхая произнести звук «Ф-ф-ф». выпрями ноги-вдох. Повторить 4-5 р.

--	--	--

