

Тема:
**Оздоровительная и
корректирующая
гимнастика**

Цель: Профилактика и
коррекция нарушений осанки
и плоскостопия

Немного теории для детей и взрослых

Осанка – это поза непринужденно стоящего человека без лишнего напряжения мышц.

Причины нарушений осанки:

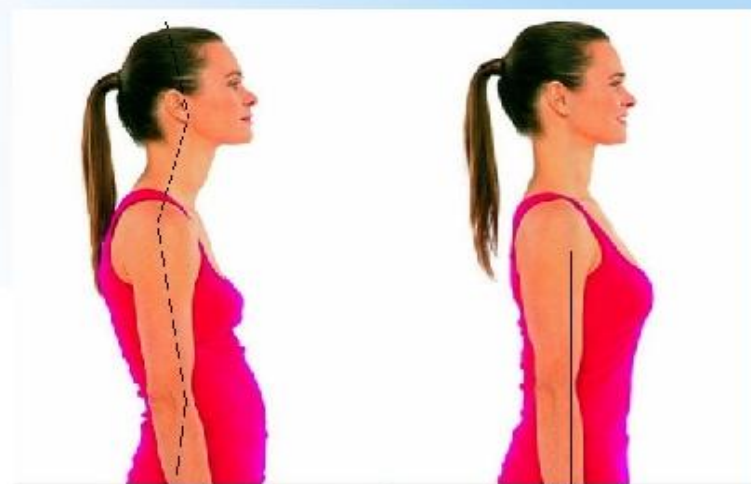
- неправильное положение тела в различных позах;
- ослабленный организм в сочетании с неблагоприятными внешними условиями;
- недостатки физического воспитания и плохое физическое развитие.

Неправильная осанка способствует появлению остеохондроза, неблагоприятному изменению положения внутренних органов грудной и брюшной полости. Ослабляется опорно-двигательный аппарат и мышцы, снижены амортизационные способности нижних конечностей.

- Рекомендовано формирование навыка правильной осанки и укрепление мышечных групп спины, грудной клетки и живота.
- Корректирующие упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки.

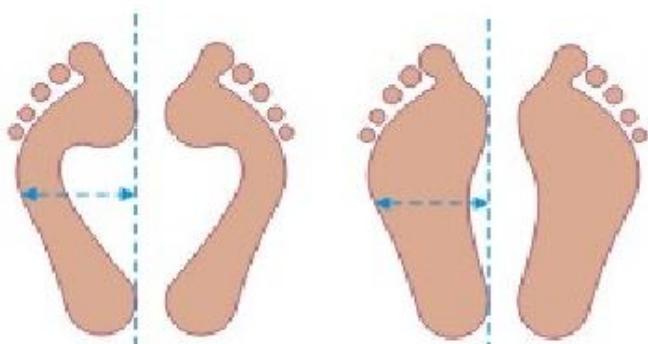
Для правильной осанки и красивой походки.

Многие упражнения, направленные на развитие гибкости ребенка, одновременно тренируют и мышцы спины, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию осанки и профилактике плоскостопия.



неправильная осанка

правильная осанка



1 Стопы в норме

2 Плоскостопие



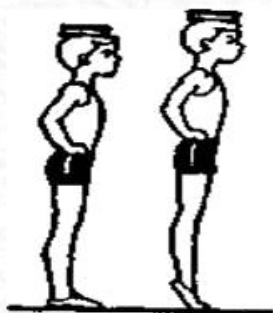
Упражнения для формирования навыка правильной осанки

- Стать спиной к стене, так, чтобы стены касались затылок, ягодицы и пятки. Напряжением мышц ощутить принятое положение и запомнить его. Отойти от стены и сохранять эту позу в течение 10-30 секунд.
- То же, что и в упр. 1, но, отойдя от стены, проделать несколько движений руками, туловищем, ногами: и снова принять положение правильной осанки. Затем встать к стене и проверить принятую позу.
- Самостоятельно, по ощущению, принять позу правильной осанки, а затем встать к стене и проверить принятую позу.
- Встать спиной к стене, как в упр.1.1 и проделать несколько движений: руки в стороны, вверх; поочередно согнуть ногу вперед и коснуться коленом лба; выполнить присед; подняться на носки и продержаться 5-10 сек., не нарушая позы правильной осанки.
- Встать боком перед зеркалом, принять положение правильной осанки и, отойдя от зеркала, сохранять это положение.
- Самостоятельно принять позу правильной осанки, а затем проверить её, подойдя к зеркалу.

Упражнения для формирования правильной осанки с предметом

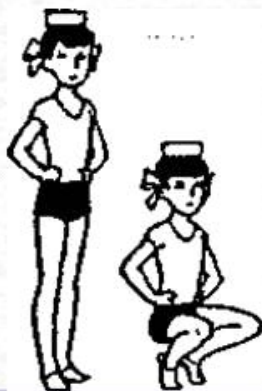
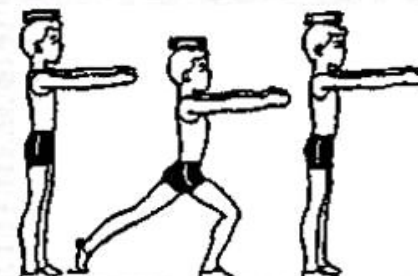
Упражнения для формирования правильной осанки

С ПРЕДМЕТОМ НА ГОЛОВЕ



Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п.

Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.

Упражнения для укрепления мышц спины

«Пружинки»

И.П. ребенок лежит на животе, на полу, ноги прямо вытянуты, руки согнуты в локтях у плеч. Разогнуть руки в локтях и приподнять грудь. Вернуться в И.П.

«Рыбка»

И.П. ребенок лежит на животе, на полу, руки вытянуты вперед. Раскачивающимися движениями ребенок отрывает о пола руки и ноги и покачивается.

«Торпеда»

И.П. ребенок лежит на полу, с вытянутыми руками и ногами, голова опущена вниз. Поднять руки на уровне плеч, а ногами попеременно делать маховые движения.

«Лодочка»

И.П. ребенок лежит на животе, на полу, голова опущена вниз, руки отвести назад вдоль туловища.

«Кошечка»

И.П. ребенок стоит на четвереньках с опорой на ладони и колени, голова приподнята. Согнуть руки в локтях и прогнуть спину.

«Самолет»

И.П. ребенок лежит на полу, на животе, руки в стороны, голова опущена вниз. Поднять голову и приподнять руки от пола (на весу), зафиксировать положение.

«Плавание»

И.П. ребенок лежит на животе, на полу, голова опущена вниз, руки согнуты в локтях и находятся у плеч. Приподнять голову и ноги (на весу), развести руки в стороны и вернуться в и.п.

«Ракета»

И.П. прямая стойка, руки вниз. Потянуться вверх встав на носки, сделать вдох и вернуться в и.п. на выдохе.



Упражнения из положения лежа на спине.

«Уголок»

- И.П. ребенок лежит на спине, ноги выпрямлены, руки под головой. Медленно поднять ноги в уголок до вертикали и медленно опустить в и.п.

«Пистолет»

- И.П. ребенок лежит на спине, ноги выпрямлены, руки под головой. Подтянуть правую ногу согнутую. В колене к животу, левая нога прямая, поменять положение ног.

«Ступеньки»

- И.П. ребенок лежит на спине, ноги выпрямлены, руки под головой. Поочередно поднимать вверх правую и левую ногу.

«Велосипед»

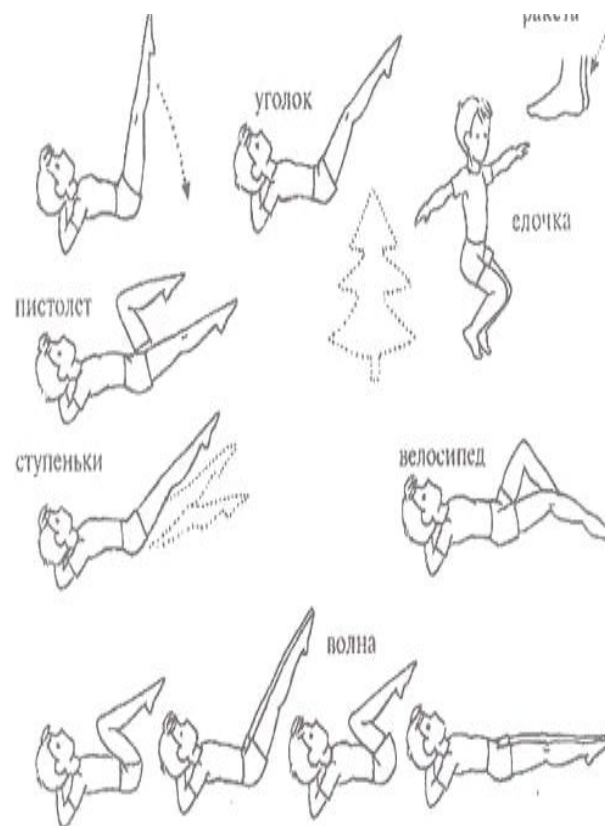
- И.П. ребенок лежит на полу на спине, руки под головой. Одна нога прямая, другая находится согнутая в колене у живота. Менять положение ног. Представить, что дети едут на велосипеде и крутят педалями.

«Волна»

- И.П. ребенок лежит на полу, на спине, руки под головой. Подтянуть согнутые ноги в коленях к животу, выпрямит их вверх, снова согнуть в коленях и выпрямить их на пол.

«Ёлочка»

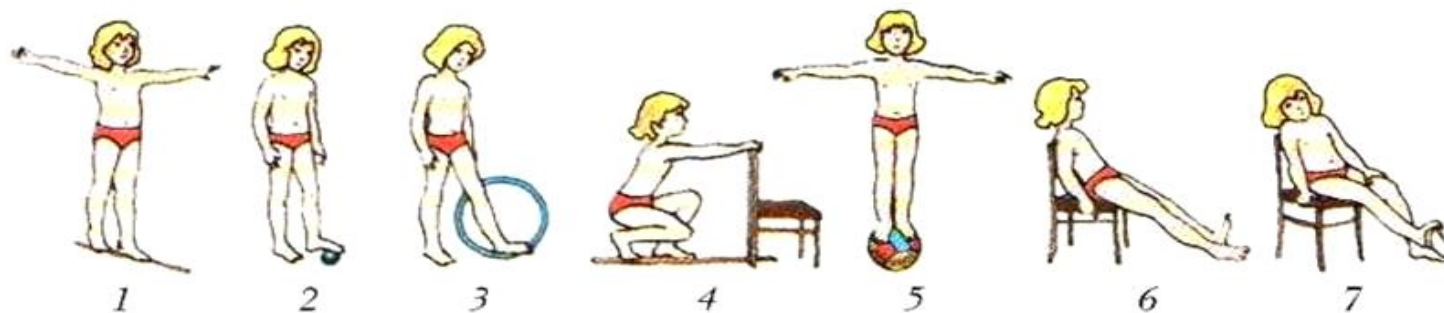
- На несколько секунд удержать равновесие в полуприсяде на носках.



Упражнения для профилактики и предупреждения плоскостопия

Предупреждение плоскостопия

Специальными физическими упражнениями можно добиться исправления плоскостопия. Полезно также ходить босиком, на цыпочках, заниматься плаванием, подвижными играми. Обувь должна быть на небольшом каблуке (3-5 см).



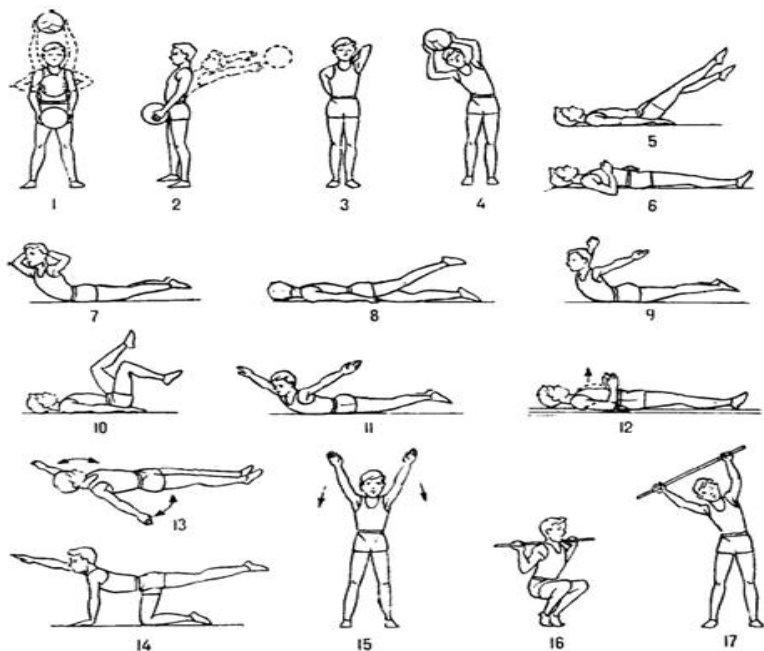
Упражнения, предупреждающие плоскостопие:

1 – ходьба по палке; 2 – катание мяча ногой; 3 – катание обруча пальцами ног; 4 – приседание на палке; 5 – приседание на мяче; 6 – сгибание и разгибание стопы; 7 – захват и перекаладывание предметов пальцами ноги

ВАЖНО! Все упражнения выполняются
спокойно и без резких движений.
Берегите себя и своё здоровье!

СОЗДАНИЕ ПАМЯТКИ

- Упражнения для укрепления осанки:



- Профилактика плоскостопия

