

Комплекс упражнений для профилактики осанки.

Упражнения в ходьбе по кругу.

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов). Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка.

«Журавлик». Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

«Вырастаем большими». Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

«Мишка косолапый». Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!". Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.

Упражнения в положении "стоя".

«Воробышек». Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

«Лягушонок». Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз). В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

«Большие круги». Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

«Мельница». Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

«Резинка». Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

«Вместе ножки - покажи ладошки». Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

«Потягивание». Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз). Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Упражнения в положении "лежа на спине".

«Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6-8 раз). При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

«Волна». Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.

«Пляска». И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

Упражнения в положении "лежа на животе".

«Воробышек». Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз. Голова приподнята.

«Рыбка». Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза). Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

«Лягушонок». Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз). В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.

И. П. Стоя у стены

Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением.

Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

Принять правильную «осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и.п.

И. П.: стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой.

Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин.

Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.

Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку).

Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и сколиоза у детей.

Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

И. п. — основное положение. Поднимание прямых рук вверх — вдох, опускание — выдох (3-4 раза). Темп медленный.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3-4 раза каждой ногой).

И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4-5 раз).

И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4-5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

И. п.-основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4-5 раз).

И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3-4 раза).

И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну перекладину ниже другой руки). Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3-5 раз).

И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3–4 раза).

И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).

И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5 раз).

И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).

И. п. — лежа на боку; под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника — вдох опускание руки — выдох (3–5 раз).

И. п. — лежа на животе, руки с вогнутой стороны искривления вытянуты вверх. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3–4 раза).

И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе); вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (при грудном сколиозе) и возвращение в п. п. (4–5 раз).

И. п. — лежа на животе; нога (со стороны выпуклости в поясничном отделе) отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3–4 раза).

И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3–5 раз).

И. п. — лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3–4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.

Комплекс упражнений для исправления осанки.

И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.

И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.

И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.

И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.

И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.

И. п. — лежа на правом боку, правая руку под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.

И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.

И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины,

И. п. — то же. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.

И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка») (рис. 3).

И. п. — лежа на спине. «Велосипед».

И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их в и. п.

И. п. — то же на левом боку.

И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.

И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.

И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.

И. п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед.

Ходьба на носках, на наружных краях стопы.

И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз. (рис. 4.2).

И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30°). Потрясти ногами в стороны.

И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами (рис. 4.3).

И. п. — стоя. «Замочек» — завести Одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук .

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п.

И. п. — сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.

Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.