

Консультация для родителей

«Растим детей здоровыми вместе»

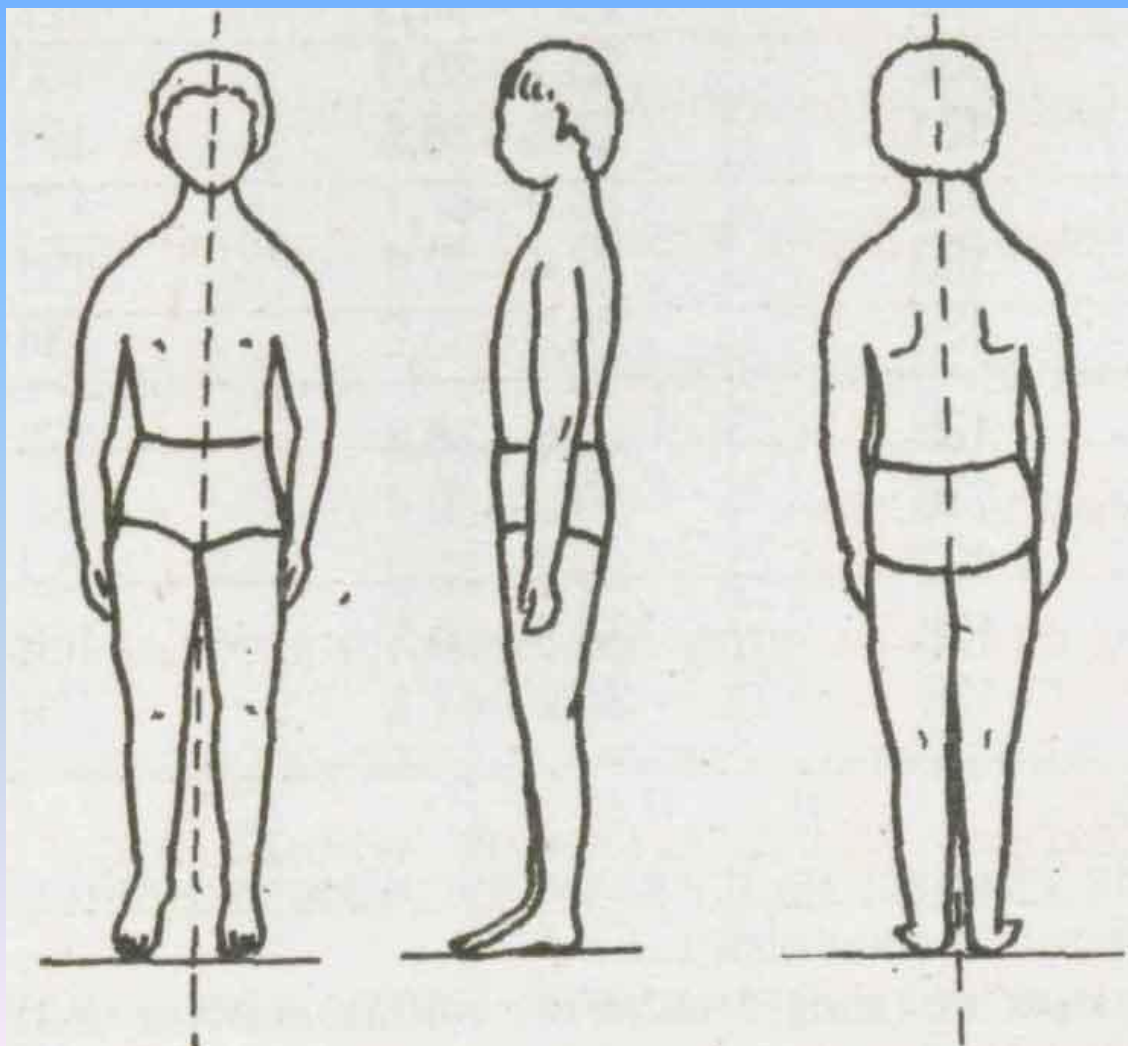


Пронькина
Инна Михайловна

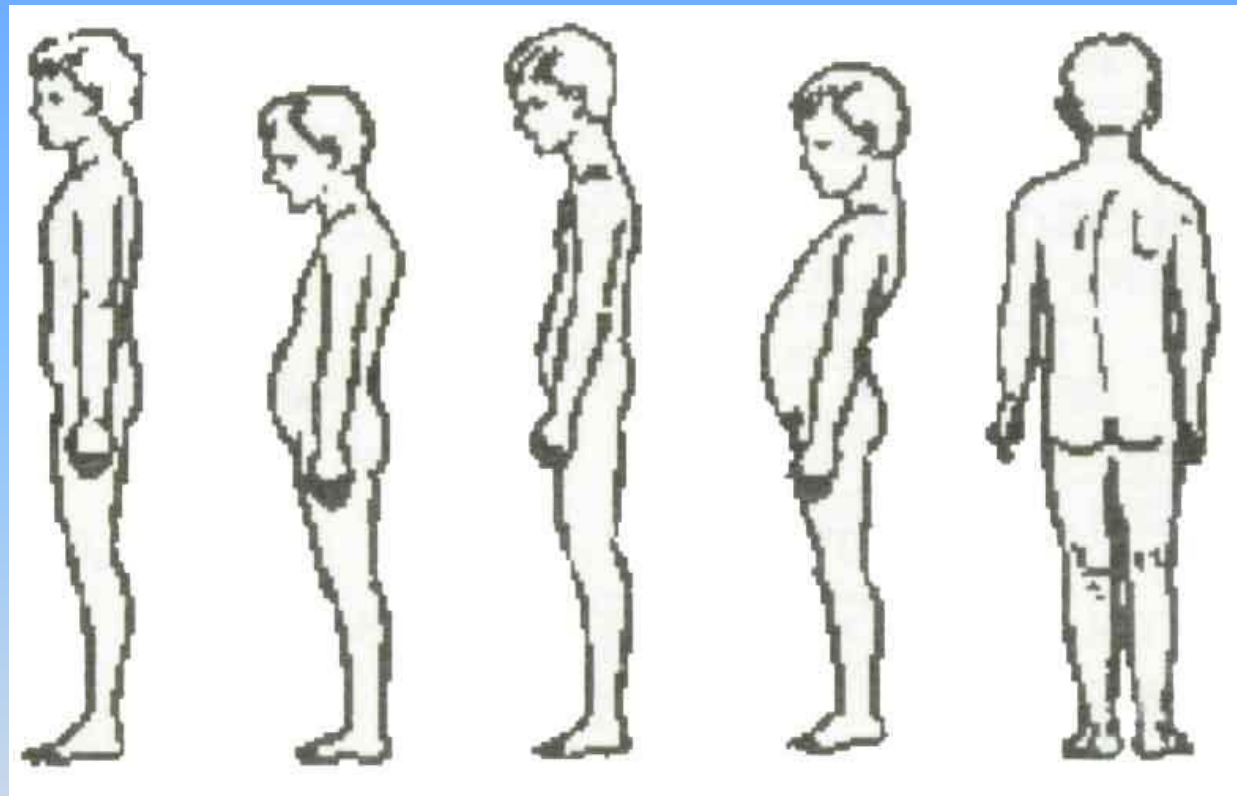
Воспитатель ГПД
МОУ «Лямбирская СОШ №2»

Правильная осанка

(вид спереди, сбоку, сзади)



Виды нарушений осанки при осмотре в сагиттальной плоскости:

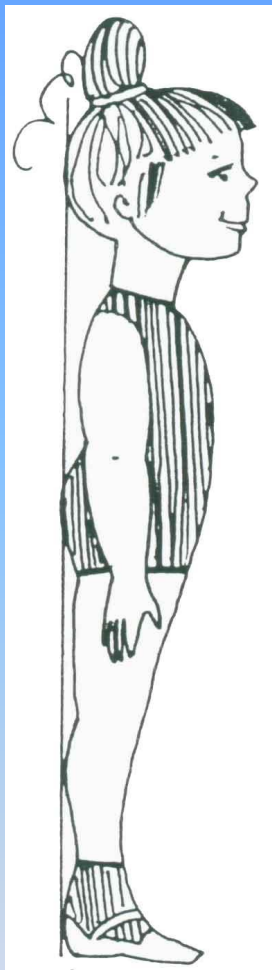


- а) сутулая спина;
б) круглая спина;
в) плоская спина;
г) плосковогнутая спина;
д) кругловогнутая спина.

1. Подражательные упражнения при нарушениях осанки

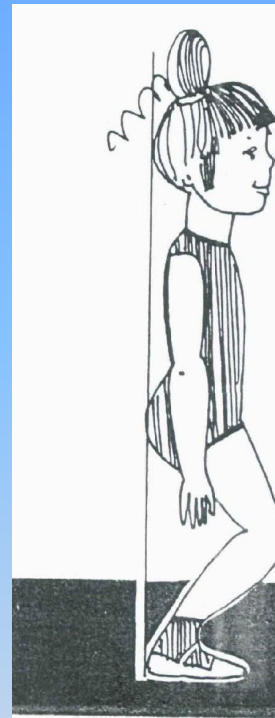
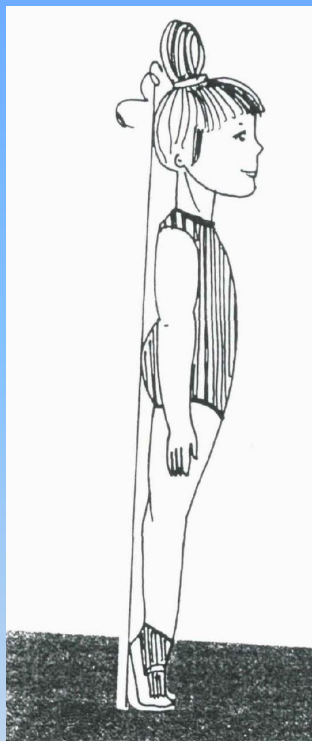
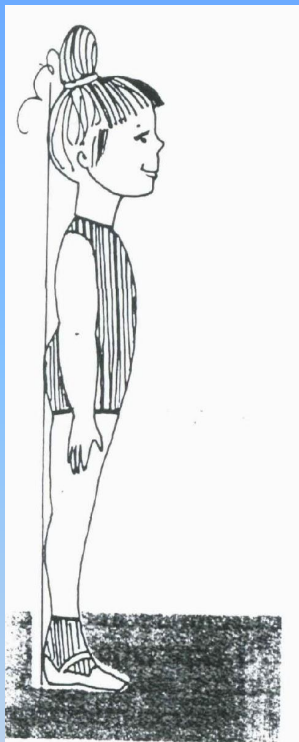
- Столбик
- Оловянный солдатик
- Жираф
- Мельница (стоя)
- Гуси шипят
- Домик
- Кобра
- Рыбка
- Осьминог
- Бабочка

Упражнение Столбик



Встань спиной к стене, прижми к ней пятки, затылок, лопатки и ягодицы. Проверь расстояние между поясницей и стеной: оно должно быть не больше чем толщина ладони. Постарайся запомнить это положение и сохранять его при ходьбе.

Упражнение ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК



Исходное положение: стоя спиной к стене.

Раз — медленно поднимись на носки;

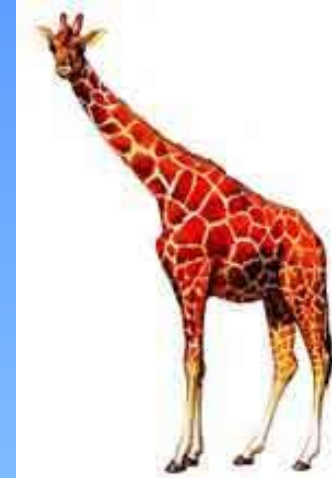
два — вернись в исходное положение;

три — присядь, не отрывая пятки от пола;

четыре — вернись в исходное положение.

Сделай шаг вперед и повтори упражнение, стараясь сохранить правильное положение. А теперь вернись к стене и попробуй сделать это упражнение еще раз.

Упражнение **Жираф**

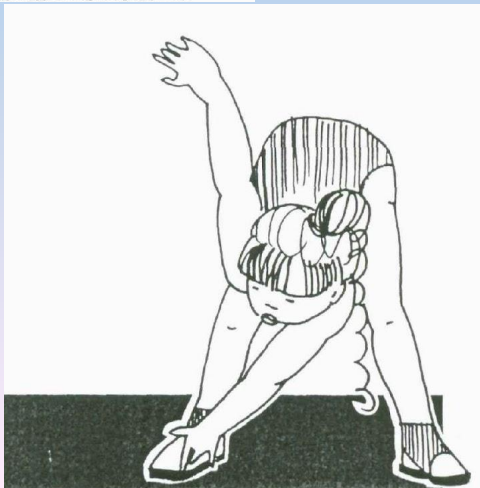


Исходное положение: стоя на коленях с опорой на руки. Сделай махи прямой левой ногой назад. Повтори то же правой ногой.



Упражнение 5

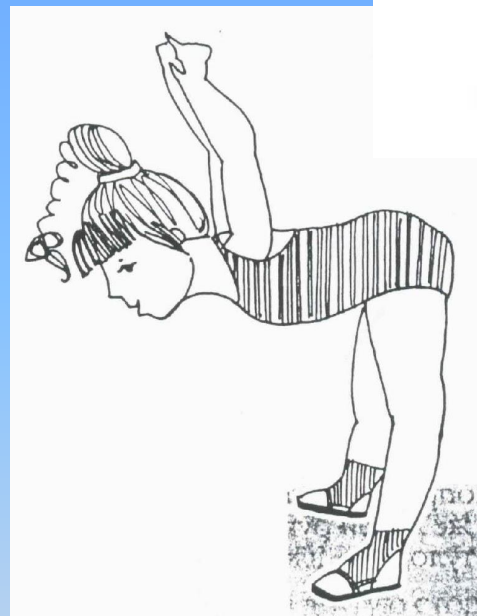
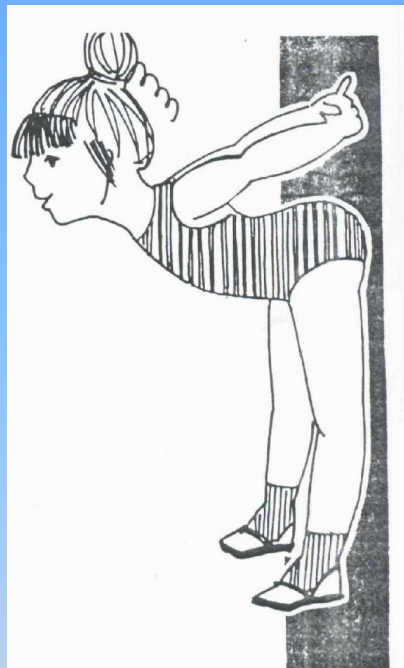
Мельница (стоя)



Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки в стороны.
Раз-два — наклонись вперед, при этом правой рукой коснись левого носка;
три-четыре — левой рукой коснись правого носка.

[назад](#)

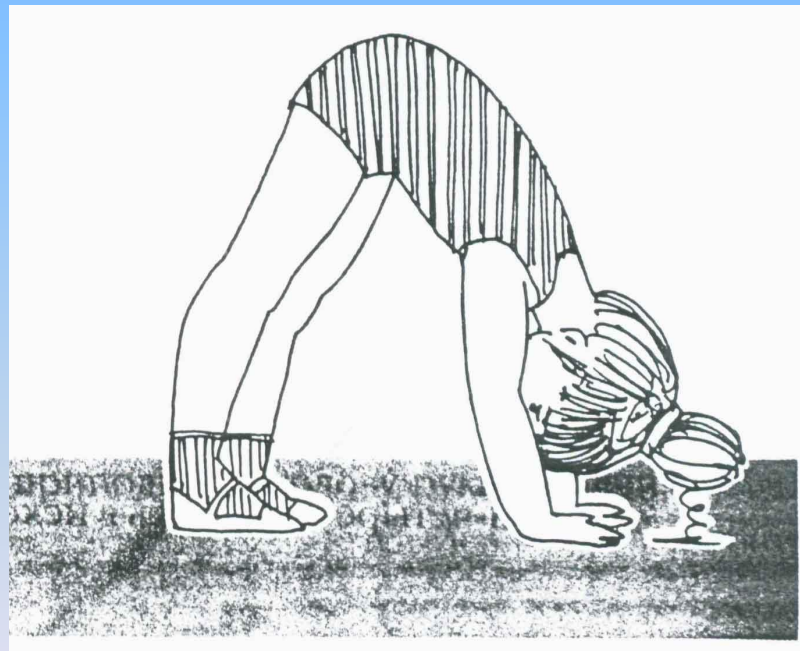
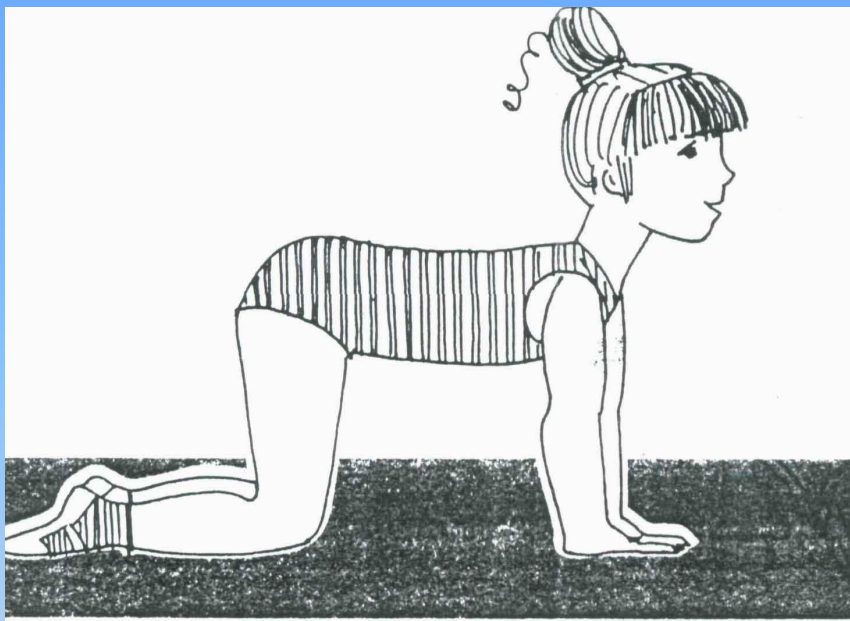
Упражнение **Гуси шипят**



Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки сзади сцеплены в замок.
Раз — наклонись вперед, не разжимая рук,
два-три — сделай пружинные движения туловищем вперед,
при этом руки, сцепленные в замок, постарайся поднять как можно выше вверх;
четыре — вернись в исходное положение.

Упражнение

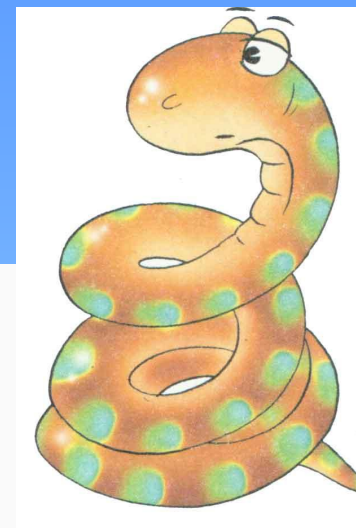
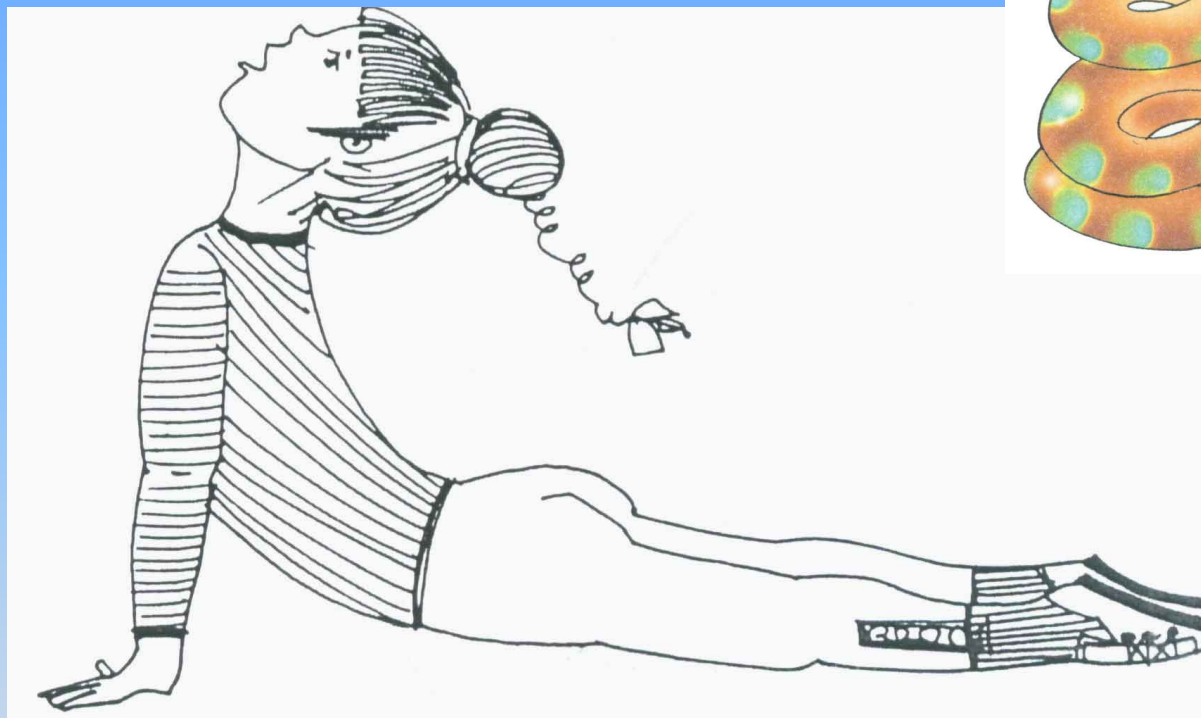
Домик (крыша)



**Исходное положение: стоя на коленях, опора на руки.
Раз-два — опираясь на руки, выпрями ноги;
Три-четыре вернись в исходное положение.**

[назад](#)

Упражнение Кобра



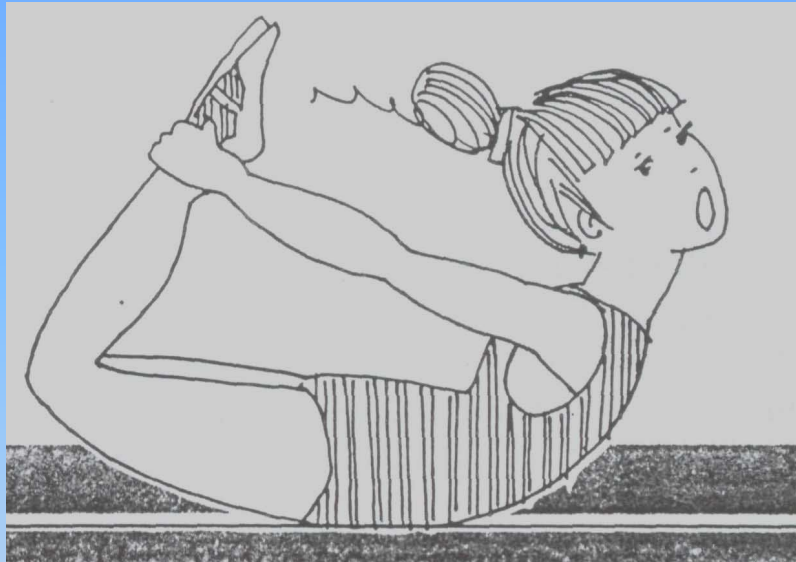
Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вдоль тела.

**Раз-два - прогибаясь, приподними голову и плечи;
три-четыре - вернись в исходное положение.**

[назад](#)

Упражнение

Рыбка



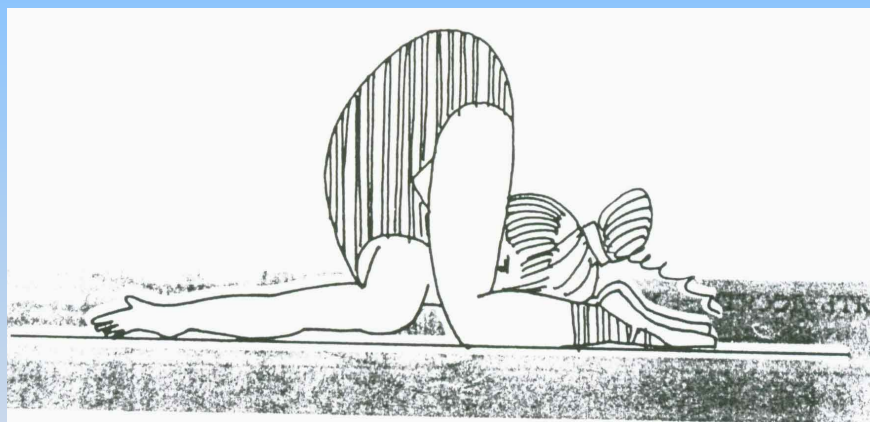
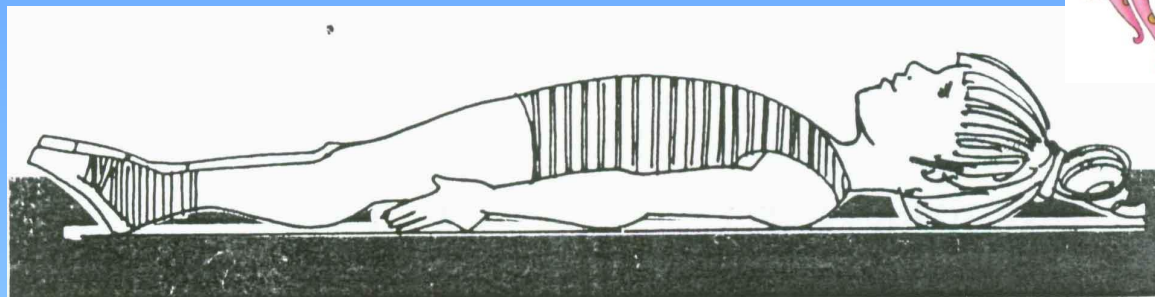
Исходное положение: то же.

Раз-два — захвати правой рукой стопу согнутой правой ноги; три-четыре — захвати левой рукой стопу левой ноги, при этом постарайся, как можно сильнее прогнуться;

Пять – шесть – семь - восемь — покачайся, как лодочка, вперед-назад;

девять-десять — вернись в исходное положение.

Упражнение Осьминог



Исходное положение: лежа на спине.

**Раз — подними вытянутые ноги и поставь колени на пол за головой;
два-три — оставайся в таком положении;
четыре — вернись в исходное положение.**

Упражнение Бабочка



Исходное положение для всех упражнений: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени раздвинуты в стороны, стопы вместе, руки на коленях

Литература

1. Т.А. Швалева . «Осанка вашего ребенка». - Абакан Издательство ХГУ им. Катанова 1996 .
2. Е.Н.Вареник. «Физкультурно – оздоровительные занятия» с детьми 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
3. К.Силаева, И. Бурмистрова. «Школа танца». – Санкт-Петербург, «Терция», 2003.