

## Спину держать!

Рекомендует инструктор  
по физической культуре  
Храмцова С.Н.

В дошкольном возрасте довольно часто выявляются нарушения осанки и другие отклонения в опорно-двигательном аппарате.

Под осанкой ребенка понимается привычная поза, свойственная ему в непринужденном положении. С морфологической стороны осанка характеризуется формой позвоночника, грудной клетки, взаимным расположением головы, туловища, плечевого пояса, таза, рук и ног, а также развитием и состоянием мускулатуры.

Наиболее действенным средством профилактики патологической осанки является физическое воспитание ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включают новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового ребенка позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Занятия спортом обеспечивают постепенно увеличивающуюся нагрузку на костно-мышечно-связочную систему ребенка, которая со временем укрепляется, становится более выносливой. А разносторонняя спортивная нагрузка, в свою очередь, воспитывает привычную активную осанку, которая сохраняется ребенком лишь при условии хорошей, постоянно поддерживаемой тренированности мышечной системы.

Организация рабочего места, контроль за позой ребенка во время различных видов деятельности необходимы для воспитания правильной активной осанки.

### **Силовые упражнения для гармоничного укрепления мышечного корсета, развития силовой выносливости мышц**

#### **Серия упражнений для укрепления мышц спины**

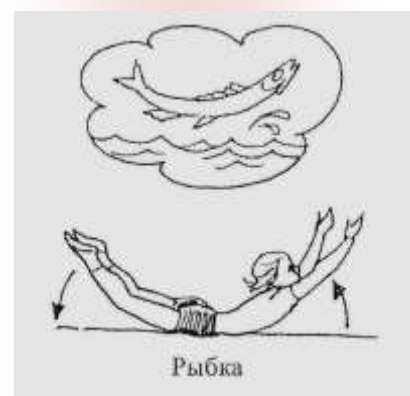
##### **1. «Рыбка»**

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 – и.п.

##### **2. «Морская звезда»**



- И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед.  
1 – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.  
2 – развести руки в стороны, ноги врозь.  
3 – руки вперед, ноги вместе.  
4 – и.п.

### **3. «Кораблик»**

- И.п. – лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.  
1 – поднять голову, плечи, прогнуть руки назад.  
2 – 7 – держать.  
8 – и.п.

### **4. «Плавание брасом»**

- И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед.  
1 – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.  
2 – 7 – движения руками, имитирующие плавание брасом.  
8 – и.п.

### **5. «Ныряльщик за жемчугом»**

- И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ладони вместе.  
1 – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.  
2 – 7 – попеременные движения ногами вверх-вниз.  
8 – и.п.



## **Серия упражнений для укрепления брюшного пресса**

### **1. «Русалочка»**

- И.п. – стоя на коленях, руки в стороны.  
1 – 2 – сесть на правое бедро, правую руку дугой вниз – влево.  
3 – 4 – и.п.  
5 – 6 – то же в другую сторону

### **2. «Катамаран»**

- И.п. – сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять.  
1 – 16 – имитировать нажимания ногами на педали.

### **3. «Медуза»**

- И.п. – лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх.  
1 – группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять (когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно).  
2 – 3- держать.  
4 – и.п.

### **4. «Кальмар»**

- И.п. – сидя, руки в упоре сзади.  
1 – согнуть ноги, притягивая колени к груди.  
2 – разогнуть ноги в стороны – вверх.  
3 – ноги вместе.

4 – и.п.

### 5. «Кит»

И.п. – Лежа на спине, руки к плечам.

1 – 2 -сесть, руки вверх.

3 – 6 – потрясти расслабленными кистями (кит пускает фонтан)

7 – 8 – и.п.

## Развитие гибкости: упражнения на растягивание «Коралловые рифы»

### 1. «Белые кораллы»

И.п. – сидя на пятках, руки в стороны.

1 – сгибая руки в локтях за спиной, правую руку сверху, левую снизу, переплести пальцы.

2 – 3 – держать позу.

4 – и.п.

5 – 8 – то же, поменяв положение рук.

### 2. «Красные кораллы»

И.п. – сидя по-турецки, руки сзади, пальцы переплести.

1 – глубокий наклон вперед, руки назад – вверх.

2 – 3- держать позу.

4 – и.п.

### 3. «Розовые кораллы»

И.п. - сидя по-турецки, руки за головой.

1 – 4 - пружинящие отведения локтей назад

5 – отводя локти назад, глубокий наклон вперед.

6 – 7 – держать позу.

8 – и.п.

### 4. «Оранжевые кораллы»

И.п. – сидя, руки в упоре сзади.

1 – глубокий наклон вперед, обхватить стопы руками.

2 – 3 – держать позу.

4 – и.п.

5 – лежа, руки в упоре сзади, прогнуться.

6 – 7 – держать позу.

8 – и.п.

### 5. «Желтые кораллы»

И.п. – лежа на животе, руки согнуты у груди.

1 – 2 – разгибая руки, в упоре лежа на бедрах, прогнуться назад, согнув ноги назад.

3 – 6 – держать позу.

7 – 8 – и.п.

