

В кругу семьи!

ЗАРЯДКА ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ

4-5 лет

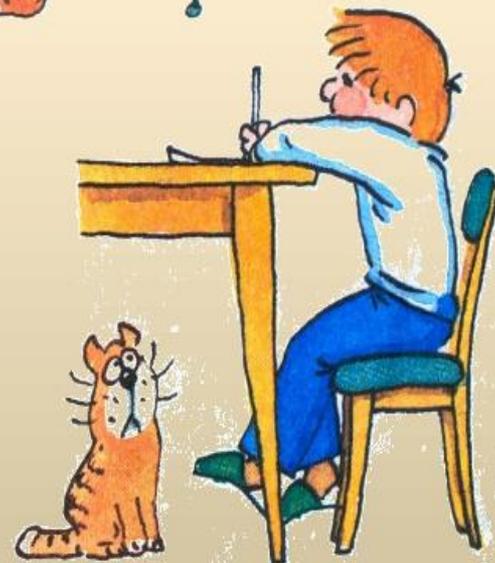
Упражнения на укрепление мышц спины.



Составитель:
Инструктор по физической
культуре МБДОУ №4
Васильева
Елена Ильинична

Факторы нарушения осанки

- Неправильное питание.
- Слабость мышц туловища, неравномерность их развития.
- Мягкая постель.
- Неправильная посадка за рабочим столом.
- Ношение обуви на высоком каблуке.
- Ношение тяжестей в одной руке.



Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

1. Все выше и выше.

Ребенок лежит на животе, папа ставит перед ним палку и крепко держит ее в вертикальном положении.

Малыш сначала берется руками за самый низ палки, затем, переставляя руки, постепенно поднимает плечи, грудь, живот, старается подняться чуточку выше, прогнув спинку.

Достигнув максимальной точки, также спускается вниз и отдыхает.



interesnoe detkam

2. Влево-вправо.

Папа просовывает крохе за спину палку. Малыш ставит ноги на ширину плеч, делает повороты вправо - влево, ноги и таз при этом сохраняет неподвижными (4-6 раз), затем делает резкие пружинящие повороты по три раза в каждую сторону (4-6 подходов).



Физкультура

3. Расправим крылышки.

Ребенок держит палку внизу за спиной, наклоняется вперед как можно ниже, руки с палкой поднимает вверх, разворачивая лопатки. Затем выпрямляется, а руки с палкой вновь опускает за спину (4-6 наклонов).



4. Висит груша.

Малыш берется за середину палки, папа (или оба родителя) аккуратно поднимает его, и малыш висит на руках, сколько сможет. Если ребенок уже слишком тяжелый для палки, то для выполнения этого упражнения лучше использовать турник или шведскую стенку.



5. Штангист.

Кроха берется за палку как штангист, поднимает ее над головой, приседает и старается в это же время выпрямить спину и удерживать палку строго над головой. Если это малышу сделать трудно, родители могут придерживать палку за концы.



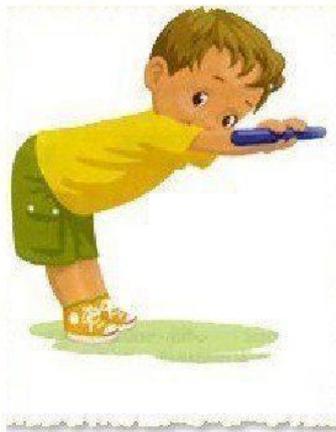
6. Правой-левой.

Палка лежит у ребенка на плечах, малыш шагает по комнате и делает во время ходьбы повороты вправо-влево. Шаг и поворот нужно делать одновременно: правой ногой шаг - поворот вправо.



7. Прямой угол.

Палка лежит перед ребенком на полу, он наклоняется вниз и берет ее, поднимает руки параллельно полу, прогибается в спине и хорошо тянется вместе с палкой вперед (должен получиться прямой угол). Потом кладет палку на пол, не разгибаясь расслабляет спину, опять берет палку и вновь тянется вперед (4-6 раз).



Вот такая замечательная и простая гимнастика с палкой для ребенка, выполняйте ее хотя бы пару раз в неделю и проблем со спиной у крохи не будет.

Массаж и игровые упражнения после гимнастики

Массаж спины «Суп»

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребёнка.

Чики-чики-чики-ща! Похлопывают ладонями.

Вот капуста для борща.

Покрашу картошки, Постукивают рёбрами ладоней.

Свеколки, морковки,

Пол головки лучку Поколачивают кулачками.

Да зубок чесночку.

Чики-чок, чики-чок- Поглаживают ладонями.

И готов борщичок.

Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Всё постукивают,

Всё похрюкивают:

Туки-туки-туки-тук!

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

(Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребёнка, на повторение потешки поворачиваются на 180 и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями).

«Река, берег, парус».

Дети встают в шеренгу, проверяют свою осанку (спина прямая, голова чуть поднята, руки опущены вниз). На слово «Река!» - делают шаг назад, на слово «берег!» - шаг вперёд, «Парус!» - поднимают руки вверх. При выполнении движений обращается внимание на сохранение **правильной осанки**.

Помните!!!

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Помните!!!

Осанка очень важна, потому что то, как мы себя держим, рассказывает о нас больше, чем то, что мы говорим

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



- выпрями спину
- подними голову
- расправь плечи
- подтяни живот
- опирайся на две ноги
- равномерно распредели вес на обе ноги

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ХОДЬБЕ



- держи голову прямо и высоко
- иди свободным, пружинистым шагом
- начинай движение от бедра, а не от колена
- делай шаг не слишком широким и не слишком мелким

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



- сиди прямо, без напряжения
- выпрями спину
- наклони голову чуть вперед
- не напрягай руки
- упирайся ступнями в пол

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПОДНЯТИИ ТЯЖЕСТЕЙ



- подойди как можно ближе к грузу
- прими положение сидя
- держи спину прямо
- не наклоняйся и не поворачивайся при подъеме груза

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТЕЙ



- распредели вес равномерно в обе руки
- переноси груз перед собой, держи его двумя руками
- не откидывайся сильно назад



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ МЫТЬЕ ПОЛОВ



- не сгибайся, держи спину прямо

Библиотечка для родителей

