

УПРАЖНЕНИЯ, КОРРЕКТИРУЮЩИЕ ОСАНКУ.

В школьном возрасте опорно-двигательный аппарат продолжает интенсивно формироваться. Результатом этого процесса является осанка. Осанка – это приобретённое человеком в ходе роста развития привычное, непринужденное положение тела во время покоя и в движении. Мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабее. Поэтому неправильная, вынужденная поза во время занятий способствует прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Несоблюдение гигиенических норм обучения. Неправильная посадка, не соответствующие возрасту физические нагрузки могут легко привести к нарушениям осанки, связанным с чрезмерным увеличением или уменьшением выраженности изгибов позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах. Серьёзным нарушением является сколиоз, при котором искривление позвоночника сопровождается смещением, поворотом и деформации позвонков.

Предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить. Профилактика нарушений осанки осуществляется в двух направлениях – это создание оптимальных гигиенических условий и в то же время проведение воспитательной работы.

Упражнения 1—10 выполняются стоя:

Аист

Спина прямая, руки на поясе. дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене. И так же плавно опускают. Следить за спиной.

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

— Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова — правой ногою,

Снова — левой ногою.

После правой ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой.

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали

(выпрямиться)

И на месте зашагали.

(ходьба на месте)

На носочки потянулись,

(руки поднять вверх)

А теперь назад прогнулись.

(прогнуться назад, руки положить за голову)

Как пружинки, мы присели

(присесть)

И тихонько разом сели.

(выпрямиться и сесть)

Давай с тобой попрыгаем

Давай с тобой попрыгаем

И ножками подвигаем.

Раз прыжок и два прыжок,

Поактивнее, дружок.

(прыжки на месте)

Всё, закончилась зарядка.

Мы пройдемся для порядка.

(ходьба на месте)

Остановимся и снова

Мы к занятиям готовы.

(дети садятся за парты)

Для начала мы с тобой

Поворачиваем головой.

Оборот и оборот,

А потом наоборот.

(вращение головой в стороны)

Поднимаем руки вверх,

Плавно опускаем вниз.

Снова тянем их наверх.

Ну, дружочек, не ленись!

(дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.)

Мы проверили осанку

Мы проверили осанку

И свели лопатки.

(ходьба на месте)

Мы походим на носках,

(ходьба на носках)

А потом на пятках.

(ходьба на пятках)

Мы идём, как все ребята,

И как мишка косолапый.

(ходьба на внешнем своде стопы)

Потом быстрее мы пойдём

И после к бегу перейдём

Аэробные упражнения

а) И. п. — стоя, руки к плечам.

1—2 — подъем на носки, руки вверх, вдох.

3—4 — и. п., выдох.

При выполнении тянуться вверх.

б) И. п. — стоя, руки на поясе.

1—2 — отвести руки назад, соединяя лопатки, вдох.

3—4 — и. п., выдох.

При выполнении напрягать мышцы спины.

в) И. п. — стоя, руки в стороны, ладони вверх.

1 — поочередное сгибание ног, касаясь локтем противоположного колена, вдох.

2— и. п., выдох.

Следить за сохранением прямого положения корпуса, руки не опускать, опорную ногу не сгибать.

Гости

Как-то вечером к медведю на пирог пришли соседи:

Еж, барсук, енот, "косой", волк с плутовкою лисой.

А медведь никак не мог разделить на всех пирог.

1. И.п. - стойка ноги вместе, руки, согнутые в локтях, за спину: 1 - глаза зажмурить; 2 - 3 - держать; 4 - глаза открыть. 4 - 6 раз, темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь: 1 - наклон туловища вперед, руки на затылок, локти в стороны; 2 - и.п. 4 - 6 раз, темп медленный.

3. И.п. - о.с. Отвести левую ногу назад-на носок, руки на пояс; 2 - и.п.; 3 - 4 - то же, правую назад-на носок. 4 - 6 раз, темп средний.

4. И.п. - сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре за сиденье стула. Имитация движений "велосипед". 30 с, темп средний.

5. И.п. - о.с. Ходьба на месте на внешнем своде стопы. Руки за спину, пальцы переплетены. 20 с, темп средний, руки через стороны вверх - вдох; и.п. - выдох.