

Здравствуйте. Уважаемые родители и дети!

Тема нашего занятия посвящена детям, точнее формированию правильной осанки у наших детей. Не всегда мы – родители уделяем внимание физическому развитию ребенка. А ведь правильная осанка залог здорового организма и отсутствие проблем в будущем. Ведь округлый позвоночник, сутулая спина приведет к заболеваниям во взрослой жизни.

Формирование осанки продолжается в течение всего периода роста ребенка.

Человек с правильной осанкой выглядит следующим образом:



- ✓ Голова и туловище держатся прямо.
- ✓ Голова слегка приподнята.
- ✓ Плечи несколько отведены назад.
- ✓ Грудная клетка развернута.
- ✓ Плечи находятся на одном уровне.
- ✓ Живот подобран.
- ✓ В поясничной области имеется небольшой изгиб вперед.

Очень важны для здоровья детской осанки занятия физическими упражнениями, различными видами спорта (в особенности, ходьба на лыжах и плавание), гимнастикой, а также туризм, активные игры на свежем воздухе и др. Следует учитывать, что при физическом развитии не следует заставлять ребёнка совершать резких и быстрых нагрузок.

Предлагаем некоторые упражнения нужно выполнять для формирования правильной осанки у детей.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. И. п.: о. с. – палка внизу. 1-палку вперёд; 2-вверх, 3- вперёд; 4 –и. п. Повторить 6-8 раз.
2. И.п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1-3- плавными движениями поднимать палку назад вверх; 4 - и. п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раз.
3. И.п.: ноги врозь, палка внизу. 1-2 – наклон вперёд, одновременно поднимать руки вперёд, смотреть на руки; 3-4 –и. п. Повторить 6-8 раз. Выполняя упражнение, потянуться вперёд.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, палка к груди. 1-поднять палку вверх; 2-наклон вправо; 3- поднять палку вверх; 4 – и. п. Тоже в другую сторону. Повторить 3 -4 раза в каждую сторону.
5. И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вперёд; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
6. И. п.: лёжа на животе, палка в прямых руках. 1-2 палку вверх, посмотреть на нее; 3-4 –и. п. ноги от пола не отрывать. Повторить 6-8 раз.
7. И. п.: о. с. – палка внизу. 1-поднять палку вверх, посмотреть на неё – вдох; 2 – и. п. – выдох. Повторить 6-8 раз.



Инструктор ЛФК
Патракова Татьяна Николаевна