

Формирование правильной осанки



Осанкой принято называть манеру человека стоять, сидеть, ходить. Осанка может быть правильной и неправильной. Правильной осанкой называют привычную позу непринуждённо стоящего человека, обладающего способностью без усилий (естественно) держать прямо корпус и голову. У обладающего правильной осанкой лёгкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперёд, живот подтянут, ноги в коленных суставах выпрямлены. Не умеющий правильно держать своё тело стоит и ходит на полусогнутых ногах, ссутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов.

Нарушения осанки у ребёнка могут возникнуть, если он постоянно спит на слишком мягкой, провисающей постели, если во время прогулок вы держите его за одну и ту же руку, если мебель для занятий не соответствует его росту, если он носит тесную одежду, боком или, сгорбившись сидит за столом, читает или рисует лёжа в постели.

Сформировать у ребёнка правильную осанку или исправить её недостатки (нарушения) помогут специальные упражнения. Выполнять их можно в любое удобное время: вместе с комплексом утренней зарядки, на оздоровительных тренировках, на прогулках. Успех будет зависеть от продолжительности и регулярности занятий.

Корректирующие упражнения желательно делать несколько раз в день. Длительность интервалов отдыха между выполнением разных упражнений — 3-5 секунд. Время удержания статических положений следует наращивать постепенно: от 3-4 до 15 секунд. Амплитуда движений также постепенно увеличивается до максимально возможной величины. Все упражнения выполняются в медленном темпе.

Упражнения для укрепления мышц спины.

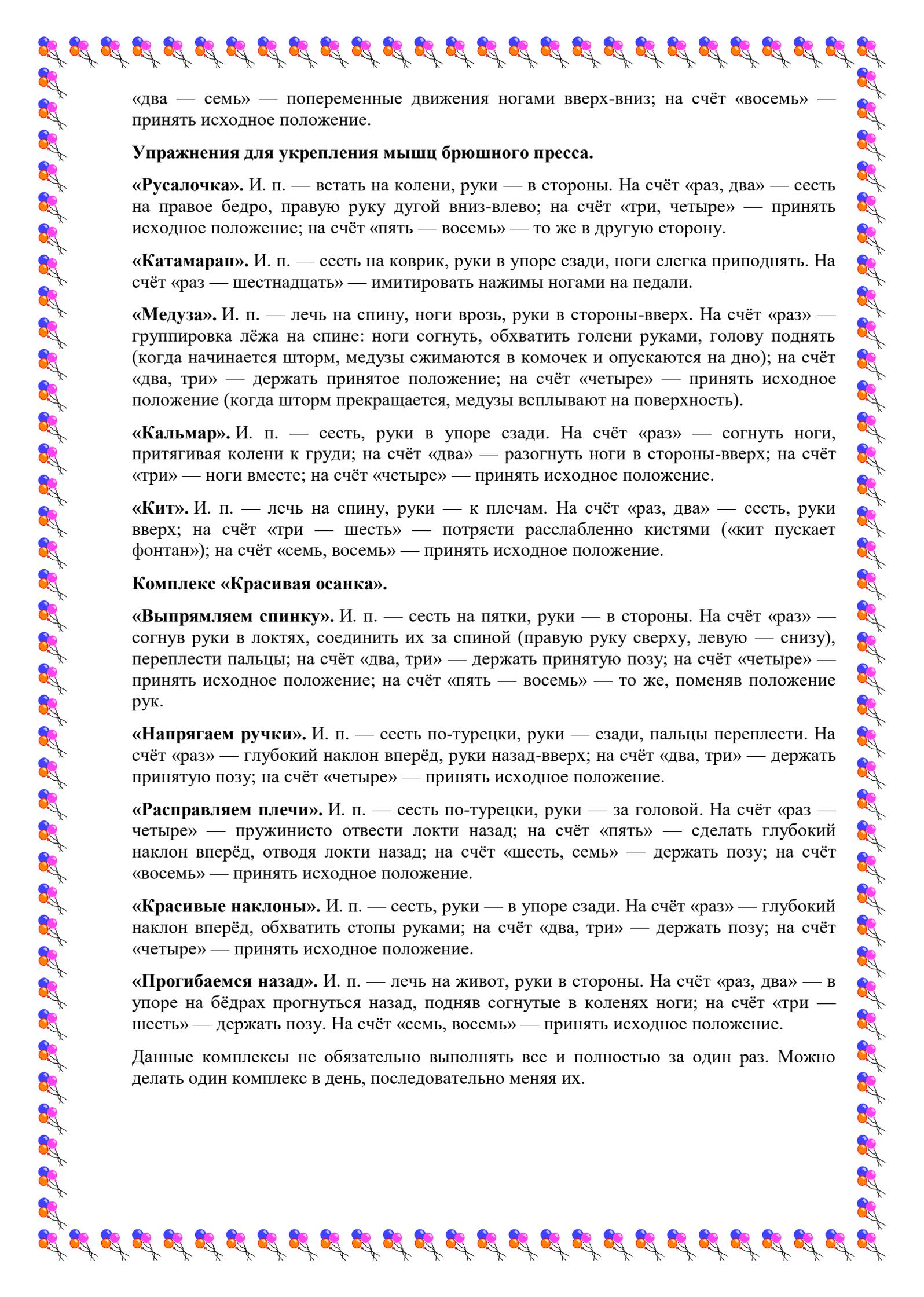
«**Рыбка**». И. п. — лечь на живот, руки вытянуть вперёд. На счёт «раз» — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; на счёт «два» — принять исходное положение.

«**Морская звезда**». И. п. — лечь на живот, руки вытянуть вперёд. На счёт «раз» — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; на счёт «два» — развести руки в стороны, ноги врозь; на счёт «три» — руки вперёд, ноги вместе; на счёт «четыре» — принять исходное положение.

«**Кораблик**». И. п. — лечь на живот, руки отвести назад, пальцы переплести. На счёт «раз» — поднять голову и плечи, прогнуться, руки назад; на счёт «два — семь» — держать принятое положение; на счёт «восемь» — принять исходное положение.

«**Плавание брассом**». И. п. — лечь на живот, руки вытянуть вперёд. На счёт «раз» — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки; на счёт «два — семь» — движения руками, имитирующие плавание брассом; на счёт «восемь» — принять исходное положение.

«**Ныряльщики за жемчугом**». И. п. — лечь на живот, руки вытянуть вперёд, ладони вместе. На счёт «раз» — поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; на счёт



«два — семь» — попеременные движения ногами вверх-вниз; на счёт «восемь» — принять исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

«**Русалочка**». И. п. — встать на колени, руки — в стороны. На счёт «раз, два» — сесть на правое бедро, правую руку дугой вниз-влево; на счёт «три, четыре» — принять исходное положение; на счёт «пять — восемь» — то же в другую сторону.

«**Катамаран**». И. п. — сесть на коврик, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять. На счёт «раз — шестнадцать» — имитировать нажимы ногами на педали.

«**Медуза**». И. п. — лечь на спину, ноги врозь, руки в стороны-вверх. На счёт «раз» — группировка лёжа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять (когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно); на счёт «два, три» — держать принятое положение; на счёт «четыре» — принять исходное положение (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность).

«**Кальмар**». И. п. — сесть, руки в упоре сзади. На счёт «раз» — согнуть ноги, притягивая колени к груди; на счёт «два» — разогнуть ноги в стороны-вверх; на счёт «три» — ноги вместе; на счёт «четыре» — принять исходное положение.

«**Кит**». И. п. — лечь на спину, руки — к плечам. На счёт «раз, два» — сесть, руки вверх; на счёт «три — шесть» — потрясти расслабленно кистями («кит пускает фонтан»); на счёт «семь, восемь» — принять исходное положение.

Комплекс «Красивая осанка».

«**Выпрямляем спинку**». И. п. — сесть на пятки, руки — в стороны. На счёт «раз» — согнув руки в локтях, соединить их за спиной (правую руку сверху, левую — снизу), переплести пальцы; на счёт «два, три» — держать принятую позу; на счёт «четыре» — принять исходное положение; на счёт «пять — восемь» — то же, поменяв положение рук.

«**Напрягаем ручки**». И. п. — сесть по-турецки, руки — сзади, пальцы переплести. На счёт «раз» — глубокий наклон вперёд, руки назад-вверх; на счёт «два, три» — держать принятую позу; на счёт «четыре» — принять исходное положение.

«**Расправляем плечи**». И. п. — сесть по-турецки, руки — за головой. На счёт «раз — четыре» — пружинисто отвести локти назад; на счёт «пять» — сделать глубокий наклон вперёд, отводя локти назад; на счёт «шесть, семь» — держать позу; на счёт «восемь» — принять исходное положение.

«**Красивые наклоны**». И. п. — сесть, руки — в упоре сзади. На счёт «раз» — глубокий наклон вперёд, обхватить стопы руками; на счёт «два, три» — держать позу; на счёт «четыре» — принять исходное положение.

«**Прогибаемся назад**». И. п. — лечь на живот, руки в стороны. На счёт «раз, два» — в упоре на бёдрах прогнуться назад, подняв согнутые в коленях ноги; на счёт «три — шесть» — держать позу. На счёт «семь, восемь» — принять исходное положение.

Данные комплексы не обязательно выполнять все и полностью за один раз. Можно делать один комплекс в день, последовательно меняя их.