Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №19 «Березка»
Ярославского муниципального района

Консультация для родителей

«УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ»

Подготовила: инструктор по физ. культуре Хамхоева Любовь Мусаевна

пос. Козьмодемьянск, ноябрь 2019 г.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки. Затылок, лопатки, ягодичные области, икроножные мышцы и пятки касаются стены. Зафиксировать осанку, расслабиться.
2. Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.
3. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, подняться на носки или присесть, удержать это положение 3-4 секунды. Вернуться в И. П.
4. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени, сохраняя прямое положение головы и позвоночного столба, медленно встать, принять И. П.
5. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку. Расслабить мышцы шеи, «уронить» голову, расслабить плечи, мышцы спины. Вернуться в И. П.
6. Лечь на коврик на спину. Голову, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в И. П.
7. Лежа на полу в том же положении, прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области это же положение.
8. Принять правильную осанку. Ходьба с остановками, с сохранением правильного положения тела.
9. Принять правильную осанку, на голове мешочек с песком. Присесть, стараясь не уронить его. Встать в И. П.
10. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую палку и т. д.) и останавливаясь для проверки правильного положения тела.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОЗДАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО КАРСЕТА

1. И. П. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удержать это положение.
2. И. П. – то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, к плечам (как при плавании брассом).
3. И. П. – то же. Поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимать пальцы в кулак и разжимать.
4. И. П. – то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая тело от пола. Темп медленный.
5. И. П. – то же. Приподнимание обеих прямых ног, удерживая их на весу до 3-5 счетов.
6. И. П. – то же. Поднять правую ногу, присоединить левую, держать до счета 5, опустить правую, затем левую ногу.
7. И. П. – лежа на животе друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением положения головы и плеч.
8. И. П. – то же. Приподнять голову и плечи, удерживая мяч перед грудью, бросить мяч партнеру, руки вверху, голова и грудь приподняты – поймать мяч.
9. Лежа на гимнастической скамейке, приподнять голову, грудь и прямые ноги и удерживать до 3-5 счетов.
10. И. П. – то же. Выполнение руками и ногами движений, как при плавании брассом.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

И. П. для всех упражнений – лежа на спине с прижатой к опоре поясничной частью позвоночника.

1. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опуститься.
2. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу, «велосипед».
3. Руки за головой, поочередное поднимание прямых ног вперед.
4. Руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги вперед и медленно опустить.