
**Корригирующие
упражнения
на физкультурных
занятиях**

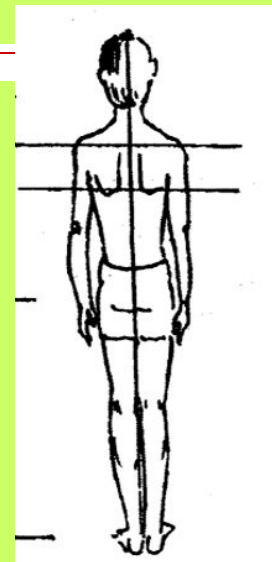
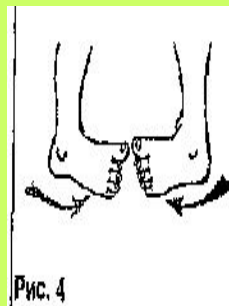


СОДЕРЖАНИЕ

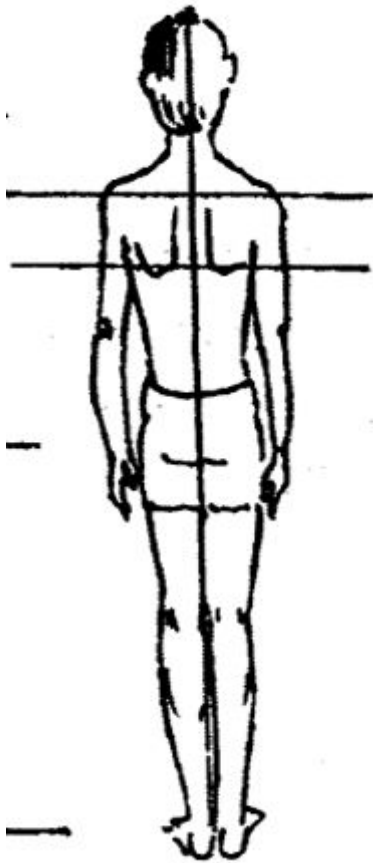
◆ Осанка

◆ Плоскостопие

◆ Комплекс корригирующей гимнастики



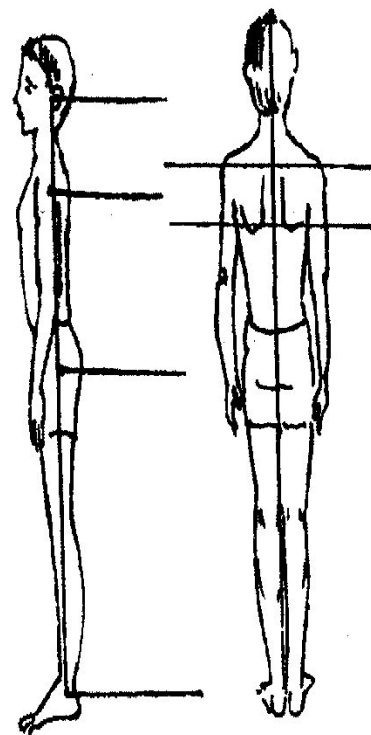
ОСАНКА



Осанка – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, корпус выпрямлен, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При правильной осанке позвоночник и столбы обладают наилучшими возможностями пружинить и смягчать толчки и сотрясения в таких движениях, как бег, прыжки, ходьба; улучшается самочувствие и настроение.



КАК ПРОВЕРИТЬ ОСАНКУ

**Подойдите к стене
встаньте к ней
вплотную спиной в
привычной для вас
позе. Если в этом
положении вы
касаетесь стены
затылком,
лопатками,
ягодицами и
пятками, то у вас
правильная осанка.**



Осмотр ребёнка

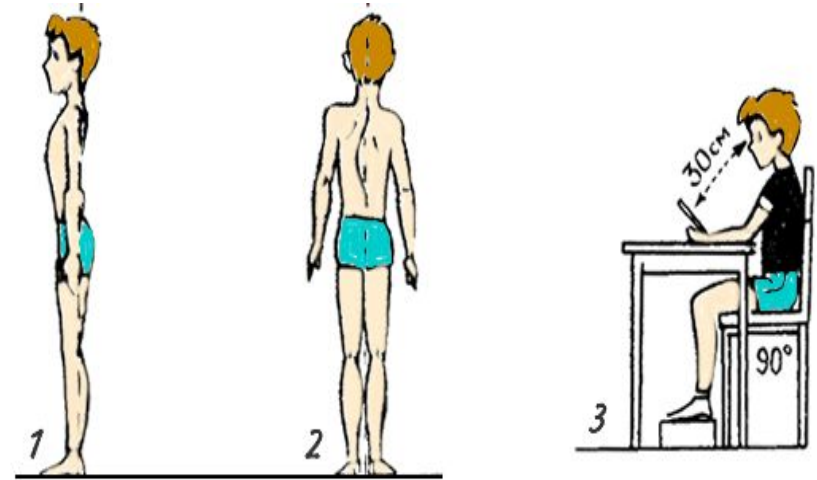
Осмотр вашего ребенка проводите в дневное время, при хорошем и равномерном освещении.

- ❖ **симметрично ли расположены уши, лопатки, талия, складки под ягодицами и сами ягодицы. Если они находятся на разной высоте, есть причина для беспокойства!**
- ❖ **попросите ребенка достать руками до пола, выгнув спину. Проверьте, нет ли вдоль поясничных позвонков валиков, не торчат ли лопатки.**
- ❖ **Посмотрите на ребенка сбоку и проверьте, не сутулится ли он, попросите его наклонить голову вперед и, не поднимая головы, повернуть ее сначала в одну, затем в другую сторону. Убедитесь, что объем движений при этом одинаков и выполняются они без ограничения.**

Как сформировать правильную осанку?

Правильная осанка не бывает врожденной, она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

- Наиболее ответственный период для формирования осанки от 4 до 10 лет
- Приучая вашего ребенка «правильно» держать свое тело, не забывайте при этом и про вашу осанку.

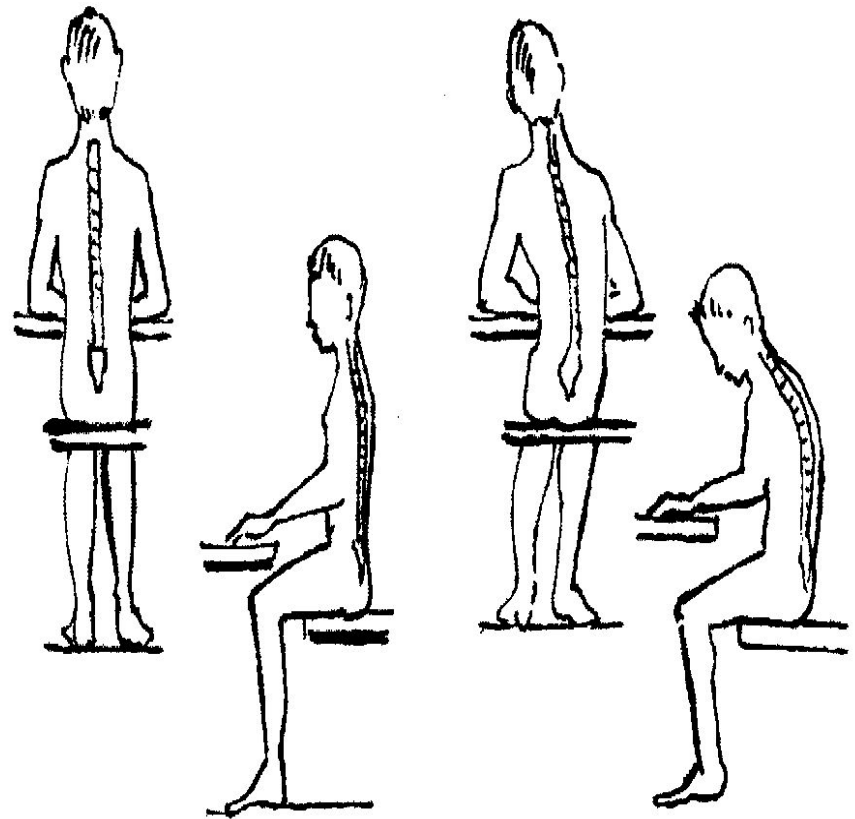


ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ НЕОБХОДИМО

✓ Сохраняйте правильную рабочую позу на уроках.

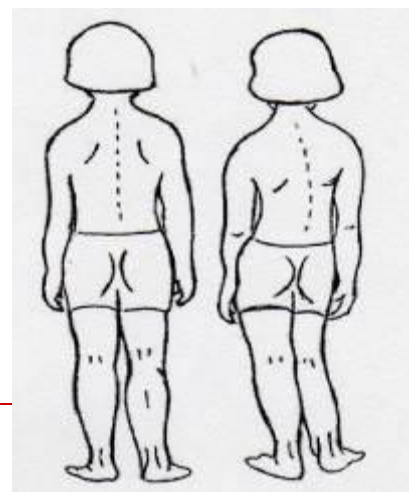
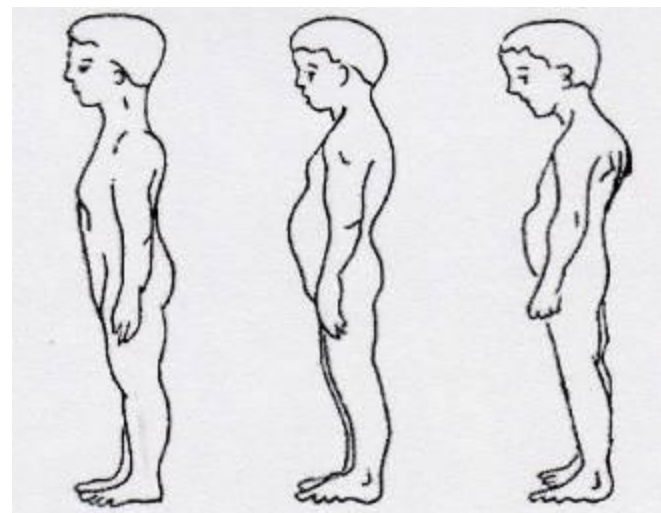
✓ При поднимании рук вверх или вперед не отклоняйте туловище назад.

✓ Контролируйте положение своего тела перед зеркалом.



НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При неправильной осанке движения человека становятся неловкими; нарушается работа внутренних органов; возникают боли в суставах, мышцах, пояснице, стопах.



Причины формирования неправильной осанки являются:

Отсутствие крепкого, достаточно развитого мышечного корсажа – мышечной системы;

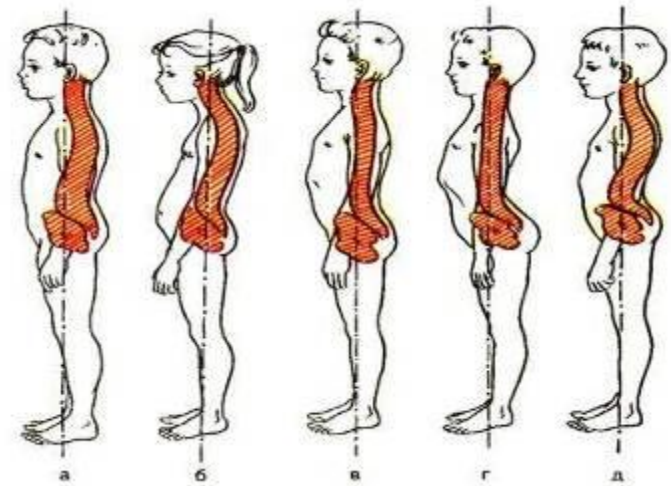
Неравномерное развитие мышц спины, живота и бедер, изменение тяги, определяющей вертикальное положение позвоночника;

Продолжительная болезнь или хронические заболевания, ослабляющие организм;

Последствия рахита

Не соответствующая росту мебель;

Неудобная одежда и обувь.



Контролируйте осанку своего ребенка раз в полгода самостоятельно, не прибегая к помощи врача.

КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

Укрепление мышц спины, живота – формирование правильной осанки.

- 1.** И.п. – правая рука вверх. 1-2 – отведение руки назад; 3-4 – то же левой.
- 2.** И.п. – кисти к плечам. 1-4 – круговые движения вперед; 1-4 – круговые движения назад.
- 3.** И.п. – руки в замок на грудь. 1 – руки вперед; 2 – руки на грудь; 3- руки вверх; 4 – руки на грудь.
- 4.** И.п. – стоя, пальцы в замок, руки вверх. Левую ногу вперед. 1-2 – отведение рук назад, прогнуться в спине; 3-4 – то же под правую ногу.
- 5.** И.п. – стоя, правую руку вверх, левую ногу вперед. 1-2 наклон влево; 3-4 – левую руку вверх, наклон вправо под правую ногу.
- 6.** И.п. – полный присед, руки на коленях. Ходьба на носках.

Упражнение формирование правильной осанки.

- 1.** И.п. – о.с. Правильная осанка. Колени прямые, живот подтянут, плечи слегка отвести назад вниз, голову держать прямо. Зафиксировать.
- 2.** И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – наклон туловища вперед, смотреть вперед, колени прямые; 3-4 – и.п.
- 3.** И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – поднять согнутую правую ногу; 2 – опустить. То же левой ногой.
- 4.** И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1-2 – присед, руки к плечам; 3-4 – и.п.
- 5.** И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот вправо, смотреть через плечо; 2 – и.п. То же влево.
- 6.** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – развести в стороны; 3 – соединить; 4 – и.п.
- 7.** И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ноги прямые. 1 – согнуть правую ногу; 2 – поменять положение ног.
- 8.** И.п. – о. с, руки на пояс. 1-3 – прыжки на двух ногах; 4 – более высокий прыжок.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
