

Упражнения для правильной осанки

1. Воспитание правильной осанки лежа на спине

И.п. лежа на спине. Голова, туловище и ноги на одной линии, лоб и подбородок в одной плоскости. Зафиксировать положение и выполнить несложные упражнения, например:

- Поднять голову и посмотреть на носки.
- Согнуть и разогнуть стопы поочередно.
- Развести руки в стороны.



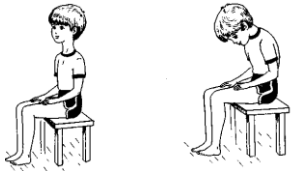
2. Воспитание правильной осанки лежа на животе

И.п. лежа на животе. Голова, туловище и ноги на одной линии, лоб и подбородок в одной плоскости. Голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Эта поза является исходным положением для выполнения упражнений,

укрепляющих спину.

Зафиксировать положение и выполнить упражнения, например:

- Поднять голову, плечи, грудь (шея прямая!), развести руки в стороны, вернуться в и.п.
- Поднять голову, плечи, грудь, отвести руки в назад, вернуться в и.п.



3. Воспитание правильной осанки в положении сидя

И.п. сидя на стуле. Стопы на полу, ноги согнуты под прямым углом. Спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, голова прямо (лоб и подбородок в одной плоскости). Зафиксируйте на 1-2 минуты правильное положение, похвалите ребенка. Затем выполните упражнения:

Не меняя положения тела, наклонить голову вперед: «цветочек завял», затем поднять: «цветочек расцвел».

- Поднять и опустить плечи.
- Наклонить голову вправо и

влево.

4. Упражнения перед зеркалом

Упражнения перед зеркалом позволят ребенку увидеть разницу между правильной и неправильной осанкой, заметить и исправить ошибки. Можно поставить зеркало перед письменным столом.



Упражнения для правильной осанки

1. Воспитание правильной осанки лежа на спине

И.п. лежа на спине. Голова, туловище и ноги на одной линии, лоб и подбородок в одной плоскости. Зафиксировать положение и выполнить несложные упражнения, например:

- Поднять голову и посмотреть на носки.
- Согнуть и разогнуть стопы поочередно.
- Развести руки в стороны.



2. Воспитание правильной осанки лежа на животе

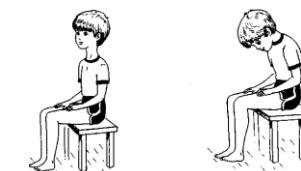
И.п. лежа на животе. Голова, туловище и ноги на одной линии, лоб и подбородок в одной плоскости. Голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Эта поза является исходным положением для выполнения упражнений, укрепляющих спину.

Зафиксировать положение и выполнить упражнения, например:

- Поднять голову, плечи, грудь (шея прямая!), развести руки в стороны, вернуться в и.п.
- Поднять голову, плечи, грудь, отвести руки в назад, вернуться в и.п.



3. Воспитание правильной осанки в положении сидя



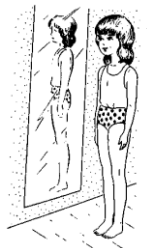
И.п. сидя на стуле. Стопы на полу, ноги согнуты под прямым углом. Спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, голова прямо (лоб и подбородок в одной плоскости). Зафиксируйте на 1-2 минуты правильное положение, похвалите ребенка. Затем выполните упражнения:

Не меняя положения тела, наклонить голову вперед: «цветочек завял», затем поднять: «цветочек расцвел».

- Поднять и опустить плечи.
- Наклонить голову вправо и влево.

4. Упражнения перед зеркалом

Упражнения перед зеркалом позволят ребенку увидеть разницу между правильной и неправильной осанкой, заметить и исправить ошибки. Можно поставить зеркало перед письменным столом.



5. Воспитание правильной осанки в положении стоя

Стопы параллельно, на небольшом расстоянии друг от друга. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. Ноги прямые, колени «смотрят» вперед. Туловище выпрямлено, плечи опущены и слегка развернуты, руки свободно опущены. Голова приподнята, но не запрокинута, «макушка тянется вверх».

От детей дошкольного возраста не стоит требовать втягивать живот, выступающий животик – характерная особенность детской фигуры (до 4-5 лет).

- Добавляются упражнения с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку; у стены.
- Ребенок стоит у стены без плинтуса, касаясь ее пятками, ягодицами, верхней частью спины и затылком. Предложите ребенку отойти от стены, сохраняя правильное положение.

6. Упражнения для мышц спины

И.п. лежа на животе, руки под головой.

Выполняются упражнения:

- Поднять голову, задержаться на 2-10 счетов.
- Поднять голову и плечевой пояс, руки согнуты.
- Поднять ноги поочередно, не отрывая таз от пола.
- Варианты – с мячом, гимнастической палкой.



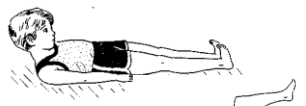
7. Укрепление мышц брюшного пресса

И.п. лежа на спине, руки вдоль тела.

Поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на носки, носки потянуть на себя.

Задержаться на 1-2 счета. Постепенно увеличивать нагрузку: задерживаясь на 4-6-10-20 счетов, либо выполняя большее количество подъемов.

Примеры упражнений на укрепление мышц живота:



7. Самовытяжение

Самовытяжение очень полезно как детям, так и взрослым. Происходит растяжение околопозвоночных мышц, увеличивается расстояние между позвонками, уменьшается давление на диски. В результате улучшается питание дисков.

И.п. лежа на спине и животе, сидя, стоя, коленно-кистевом положении.



Подготовила: Рудакова Елена Михайловна,
специалист по реабилитации инвалидов

5. Воспитание правильной осанки в положении стоя

Стопы параллельно, на небольшом расстоянии друг от друга. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. Ноги прямые, колени «смотрят» вперед. Туловище выпрямлено, плечи опущены и слегка развернуты, руки свободно опущены. Голова приподнята, но не запрокинута, «макушка тянется вверх».

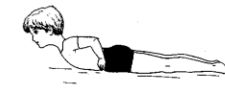
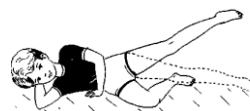
От детей дошкольного возраста не стоит требовать втягивать живот, выступающий животик – характерная особенность детской фигуры (до 4-5 лет).

- Добавляются упражнения с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку; у стены.
- Ребенок стоит у стены без плинтуса, касаясь ее пятками, ягодицами, верхней частью спины и затылком. Предложите ребенку отойти от стены, сохраняя правильное положение.

6. Упражнения для мышц спины

И.п. лежа на животе, руки под головой. Выполняются упражнения:

- Поднять голову, задержаться на 2-10 счетов.
- Поднять голову и плечевой пояс, руки согнуты.
- Поднять ноги поочередно, не отрывая таз от пола.
- Варианты – с мячом, гимнастической палкой.

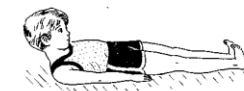


7. Укрепление мышц брюшного пресса

И.п. лежа на спине, руки вдоль тела.

Поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на носки, носки потянуть на себя. Задержаться на 1-2 счета. Постепенно увеличивать нагрузку: задерживаясь на 4-6-10-20 счетов, либо выполняя большее количество подъемов.

Примеры упражнений на укрепление мышц живота:



7. Самовытяжение

Самовытяжение очень полезно как детям, так и взрослым. Происходит растяжение околопозвоночных мышц, увеличивается расстояние между позвонками, уменьшается давление на диски. В результате улучшается питание дисков.

И.п. лежа на спине и животе, сидя, стоя, коленно-кистевом положении.



Подготовила: Рудакова Елена Михайловна,
специалист по реабилитации инвалидов