

## 14.04.2022г. Консультация: "Комплекс упражнений для правильной осанки"



Данный комплекс упражнений направлен на поддержание правильной осанки у детей и служит профилактикой искривления позвоночника. В него входят такие тренировочные элементы:

1. Лечь на живот на пол, верхние конечности вытянуть перед собой ладонями вниз. Затем одновременно приподнять верхние и нижние конечности, прогнувшись в пояснице. Зафиксировать тело в такой позе на 3 секунды, вернуться в начальную позицию и расслабиться. Повторить упражнение 5 раз.
2. Исходная позиция та же. Упираясь ладонками в пол, ребенок должен поднять верх корпуса как можно выше, прогнуться в спине и потянуться вверх. Почувствовав работу мышц спины, вернуться в исходную позу и расслабиться.
3. Все так же лежа на животе, поместить ладони у подбородка, затем развести руки в стороны движением, имитирующим работу конечностей от себя при плавании. Согнуть локти, вернуть верхние конечности к подбородку, положить на ладони подбородок и отдохнуть. Это тренировочное движение комплекса упражнений эффективно прорабатывает мышцы шеи, спины, плечевого пояса и верхних конечностей.
4. Перевернуться на спину. Поднять нижние конечности на 20 см от поверхности пола, прижав поясницу к полу и уперевшись в него руками. Выполнить ногами 10 вращательных движений вперед, похожих на вращение педалей велосипеда. Опустить нижние конечности, отдохнуть в течение 10 секунд и повторить упражнение, вращая воображаемые педали назад столько же раз.
5. Лежа на спине, прижать верхние конечности к туловищу, а нижние поднять на расстоянии 20-30 см от пола и на весу медленно развести ноги максимально широко в стороны. В такой позе досчитать до трех и вернуться в начальную позицию. Не спеша выполнить 10 повторений.
6. Это упражнение выполняется стоя. Надо прижать согнутые локти к корпусу, ладони положить на плечи, коснувшись большими пальцами предплечий и

растопырив остальные пальцы, голову немного отклонить назад. Далее необходимо вывести локти вперед, до их соприкосновения, а голову наклонить и положить на сведенные локти, чтобы ощутить напряжение мышц шеи. Задержаться в такой позе на 5 секунд и медленно вернуться в исходную позицию.

Подобные тренировочные движения подойдут в качестве самостоятельных занятий фитнесом для осанки, а также для зарядки в перерывах между школьными уроками.

При выполнении домашних заданий каждый час необходимо делать 15-минутный перерыв, во время которого можно выполнить несколько упражнений для осанки из вышеописанного комплекса. Такой режим — отличная профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата и прекрасная поддержка осанки.

Инструктор по ФИЗО Жмурко О.Н.