

Примерный комплекс домашних упражнений.

1 упражнение. И.п.: руки на затылке, локти отведены назад, левая нога отставлена назад на носок.

Выполнение. Выпрямить руки вверх, отводя их до предела назад (вдох). Вернуть руки в и.п. (выдох). Повторить 6-16 раз. Повторить упражнение, отставив назад правую ногу.

2 упражнение. И.п.: середину резинового шнура или бинта закрепить за ножку или у стены возле пола. Концы натянутого шнура взять в руки. Ноги на ширине плеч. Туловище наклонено вперед.

Выполнение. Растягивая шнур, выпрямиться, одновременно поднимая руки вверх, и отклонить верхнюю часть тела до предела назад, т.е. прогнуться (вдох). Вернуться в и.п. (выдох). Повторить 8-20 раз.

3 упражнение. И.п.: выпад правой ногой вперед, руки – вперед. В руках концы слегка растянутого резинового шнура (бинта), закрепленного у стены, двери и т.п.

Выполнение. Согнуть руки, растягивая шнур (вдох), руки разогнуть в и.п. (выдох). Повторить 10-30 раз. После короткого отдыха повторить еще 10-30 раз, стоя в выпаде левой ногой вперед.

4 упражнение. И.п.: лечь на пол грудью вниз и упереться руками в пол под плечевыми суставами.

Выполнение. Выпрямить руки («отжаться» от пола), приподнимая над полом только туловище (вдох). Вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-20 раз.

5 упражнение. И.п.: лечь на спину, руки вдоль тела, ладони вниз.

Выполнение. Ноги согнуть в коленях и подтянуть к груди. Затем выпрямить ноги до вертикального положения. Согнуть их и вернуть в и.п. Дыхание свободное, без задержки. Повторить 6-10 раз.

6 упражнение. И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх, пальцы сцепить.

Выполнение. Сделать 8-16 круговых движений туловищем в одном направлении и столько же в обратном. Дыхание свободное, без задержки.

7 упражнение. И.п.: встать правой ногой на стул, руки и левая нога свободно балансируют.

Выполнение. Сделать на правой ноге 6-10 приседаний, то же повторить на левой ноге. Дыхание свободное, без задержки.

Облегчение. Во время приседания на правой ноге левой ногой становиться на пол и наоборот.

8 упражнение. И.п.: руки на поясе. *Выполнение.* Сделать 20-30 подскоков на носках; ноги то вместе, то врозь. Когда ноги врозь, поднимать руки в стороны, ноги вместе – руки на пояс. Дыхание свободное, ритмичное.

Комплекс упражнений "Полет к звезде"

1 группа – фиксирование позвоночника в правильном положении:

1 упражнение – «Тренировка к полету»

И.п. Встать друг к другу спиной, соприкоснуться лопатками и пятками. Раз – два, руки в стороны, вверх. Три – четыре, руки в стороны и вниз. (3-4 раза).

2 упражнение – «Вверх, к звездам»

Раз – два, встать на носочки, руки вытянуть вверх. Три – четыре, и,п (3-4 раза)

3 упражнение – «Работа двигателя»

И.п. Встать друг к другу спиной, вытянуть руки в стороны и сомкнуть пальцы в замок. Раз – два, три – четыре, вращательные движения руками.

2 группа – формирование правильной осанки:

1 упражнение – «Подготовка экрана»

И.п. Встать лицом друг к другу, соприкоснуться ладонями.

Раз – два, круговые движения вправо, три – четыре, влево.

Раз – два – три – четыре круговые движения, сначала вправо, затем влево. (3-4 раза)

2 упражнение – «Напилим дрова»

Раз – два – три – четыре движения руками вперед и назад. (3-4 раза)

3 упражнение – «Космические велосипеды»

Раз – два – три – четыре, движения руками по кругу с сопротивлением. (3-4 раза)

4 упражнение – «Игра в мяч на полянке»

И.п. Встать лицом друг к другу на расстоянии одного шага. Один ребенок подпрыгивает на носочках, приседает, другой легко подталкивает его пальцами, как мяч. Потом дети меняются ролями.

5 упражнение – «Танцы на поляне»

И.п. Встать лицом друг к другу на расстоянии одного шага. Руки поставить на плечи соседа. Раз – два, наклоны вправо, Три – четыре, влево. (3-4 раза)

«Красивая осанка - признак успешности»

Дорогие ребята! Помните!

- Неправильная осанка может не только нанести непоправимый вред здоровью, но и испортить человеку жизнь.
- Особенно портит осанку неправильная поза за столом или во время игры.
- Сидеть нужно так, чтобы иметь опору для ног, спины и рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног.
- Сидеть нужно так, чтобы спина касалась спинки стула вплотную, расстояние между грудью и столом должно быть 1,5 – 2 см.
- Расстояние от глаз до стола должно быть 30 см.
- Книгу надо держать в наклонном положении, а тетрадь надо класть под углом в 30 градусов.
- Нельзя читать лежа на боку, носить в одной и той же руке тяжести.
- Осанку нарушает езда на велосипеде.
- Осанку может исправить сон на жестком матрасе.
- Для исправления осанки детям нужно ежедневно заниматься, наблюдая за собой в зеркало.
-

Правила для поддержания правильной осанки.

- Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
- Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки.
- Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
- Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.
- Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.
- Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).

Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое подскажет, какая у вас осанка.

Литература.

1. Толковый словарь Даля. В.И. Даль 1863-1866.
2. Толковый словарь Ушакова Д.Н. 1935-1940.
3. Толковый словарь Ожегова. С.И. Ожегов 1949-1992.
4. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия М. 1991.
5. Коростелёв Б.Н., Воспитание здорового школьника, пособие для учителя. Москва: «Просвещение», 1983г
6. Правда, о школьных портфелях. (Сайт «Здоровье»)

7. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2. 1178-02.

Интернет ресурсы

- <http://ru.wikipedia.org> Материал из Википедии — свободной энциклопедии
- <http://detstvo.ru>. «Как сохранить осанку школьника?»
- <http://www.7ya.ru> «Осанка хорошая или плохая?»