

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение муниципального образования г. Архангельск  
Детский сад комбинированного вида №167 «Улыбка»

# «УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ»

**МАСТЕР КЛАСС ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ И  
ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ИНСТРУКТОР ПО ФК  
ВАСИЛЬЕВА Ю.С.  
ВЫСШАЯ КВ. КАТЕГОРИЯ**

# ВАЖНО ЗНАТЬ!

---

- ✘ Неправильная осанка – проблема многих современных детей. Это обусловлено тем, что они много времени проводят перед компьютерами, а не на свежем воздухе, бегая и играя. Если патология еще не запущена, можно вернуть ребенку хорошую осанку. Для этого следует выполнять специальные упражнения.

# ОСАНКА – ЭТО ПОЗА НЕПРИНУЖДЕННО СТОЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА БЕЗ ЛИШНЕГО НАПРЯЖЕНИЯ МЫШЦ.

Причины нарушений осанки:

- ✘ неправильное положение тела в различных позах;
- ✘ ослабленный организм в сочетании с неблагоприятными внешними условиями;
- ✘ недостатки физического воспитания и плохое физическое развитие.

# ЭТО АКТУАЛЬНО ВСЕГДА!

---

- ✘ **Корригирующая гимнастика** – это особый вид лечебно-оздоровительной гимнастики, представляющий собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника. Оказывает общеукрепляющее действие на организм.

# ЗАНЯТИЯ СПОСОБСТВУЮТ:

---

- ✘ Гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата
- ✘ Правильному формированию осанки и ее коррекции
- ✘ Укреплению мышц

# УПРАЖНЕНИЕ «БАБОЧКА»

Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе. Руками удерживайте стопы, сохраняя ровное положение спины.



Значение упражнения:

1. Повышение эластичности суставов;
2. улучшение мобильности в тазобедренном суставе;
3. Пассивное укрепление мышц спины и улучшение осанки.

# УПРАЖНЕНИЕ «МОСТИК»

Лежа на спине. Плечами и стопами согнутых в коленях ног упритесь в поверхность пола. Теперь плавно поднимайте таз, напрягая ягодичные мышцы. Руки в это время должны быть вытянуты вдоль тела или собраны в замок под корпусом. В верхней позиции туловище от коленных суставов до лопаток должно быть вытянуто в прямую линию. Продержитесь в такой позиции несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение, опустив таз.



Какие мышцы работают?

1. ягодичная  
(средняя/большая/малая),
2. мышцы кора,
3. задняя/передняя  
поверхности бедер,
4. мышцы разгибатели  
позвоночника,
5. икроножные.

# УПРАЖНЕНИЕ «ЗВЕЗДОЧКА»

Лежа на животе, руки вверх. Поднять руки, плечи и грудь одновременно с ногами. Взгляд направлен в пол. Развести руки и ноги в стороны. Вновь собрать ноги вместе, руки свести перед собой. Вернуться в исходное положение.



Какие мышцы работают?

1. Длинные мышцы спины.
2. Ягодичные мышцы.
3. Плоская мышца живота



# УПРАЖНЕНИЕ «ПЛОВЕЦ»

Лежа на полу лицом вниз. Руки вверху на расстоянии ширины плеч. Поочередно поднимайте левую руку и правую ногу, а потом правую руку и левую ногу. Взгляд направлен в пол.



Основные  
задействованные  
мышцы:

1. мышцы спины, поддерживающие позвоночник;
2. ягодичные мышцы;
3. Мышцы задней поверхности бедра.

# УПРАЖНЕНИЕ «СЕРДИТАЯ КОШЕЧКА»

Стоя в упоре на коленях. На выдохе медленно округлить поясницу и грудной отдел позвоночника. Голова опущена вниз, взгляд направлен в область пупка. На вдохе аккуратно вернитесь в исходное положение.



Какие мышцы работают при выполнении упражнения?

1. Вся группа мышц, ответственных за разгибание спины.
2. Мышцы, сгибающие спину, а именно:  
прямая мышца живота,  
наружная и внутренняя косые мышцы.

# УПРАЖНЕНИЕ «ОПОРА»

Стоя лицом к стене на расстоянии широкого шага., ноги вместе. Выполнить наклон вперед и опереться о стену ладонями. Спина прямая, взгляд направлен на ладони.



# ПОМНИ!

---

В жизнедеятельности человека осанка имеет огромное значение. Правильная осанка – это нормальное, здоровое положение позвоночника, а он, как известно, отвечает за работу всех органов и систем нашего организма. Правильная осанка – это не только залог здоровья, но и символ красоты, жизнестойкости и уверенности в себе.