

Консультация для родителей

**«Растим детей  
здоровыми  
вместе»**



**Пронькина**

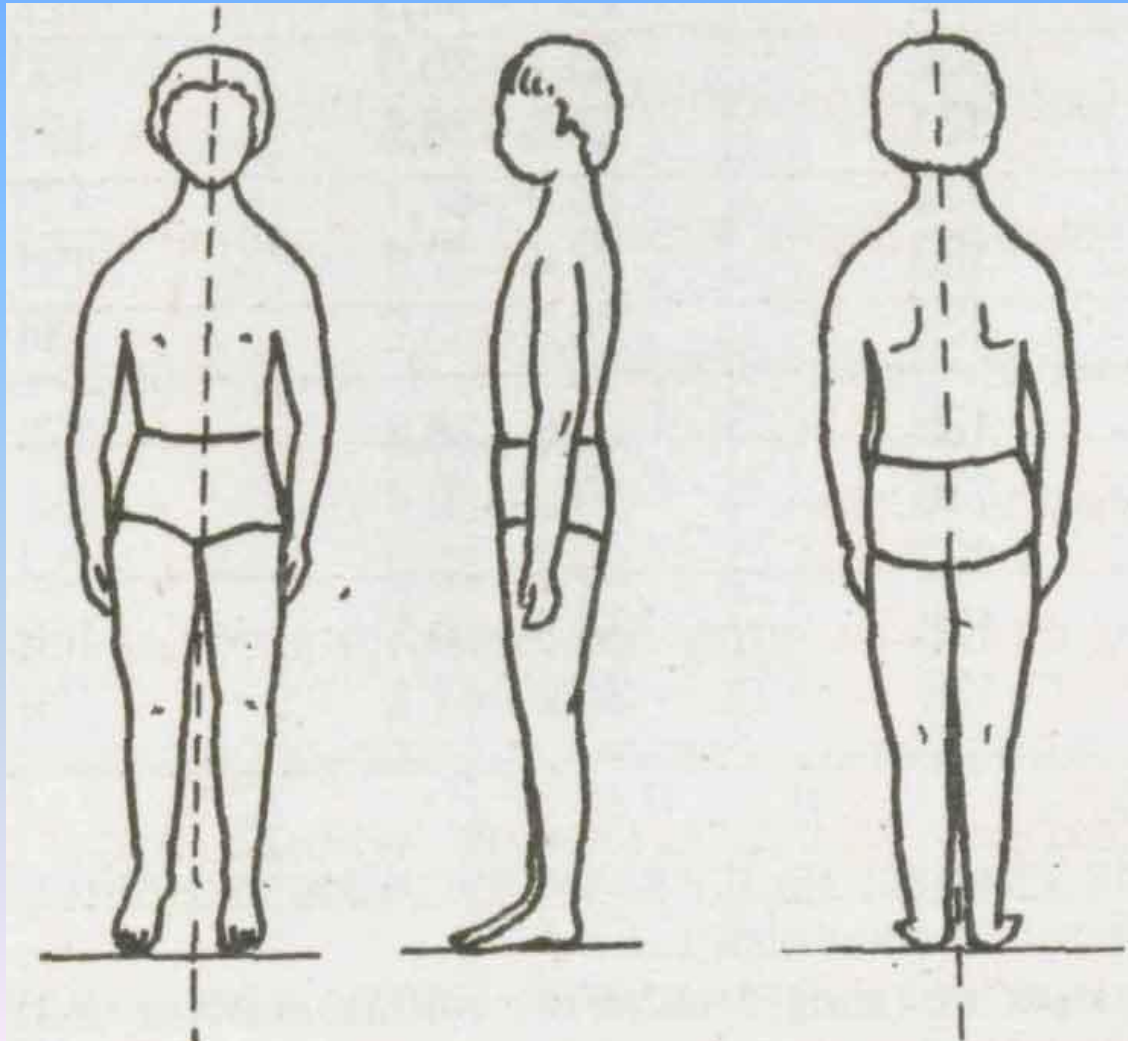
**Инна Михайловна**

Воспитатель ГПД

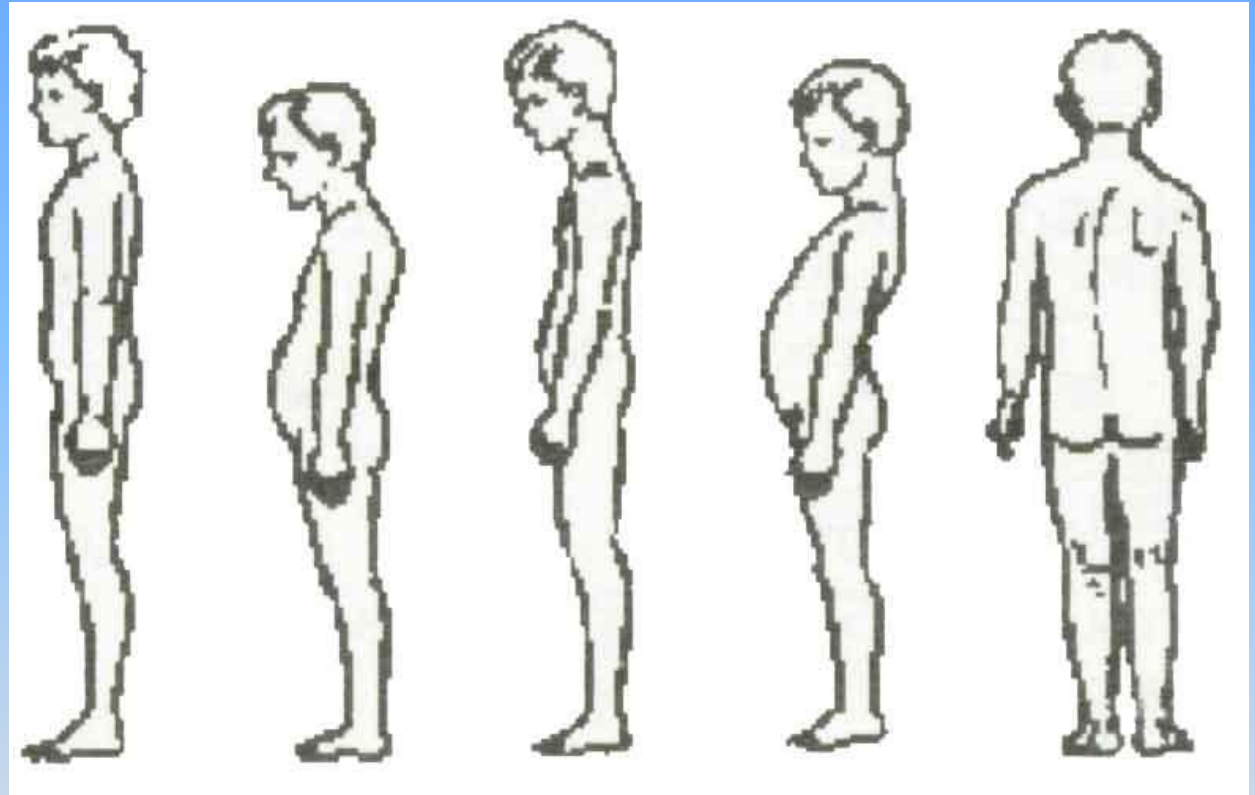
МОУ «Лямбирская СОШ №2»

# Правильная осанка

(вид спереди, сбоку, сзади)



## Виды нарушений осанки при осмотре в сагиттальной плоскости:



а

б

в

г

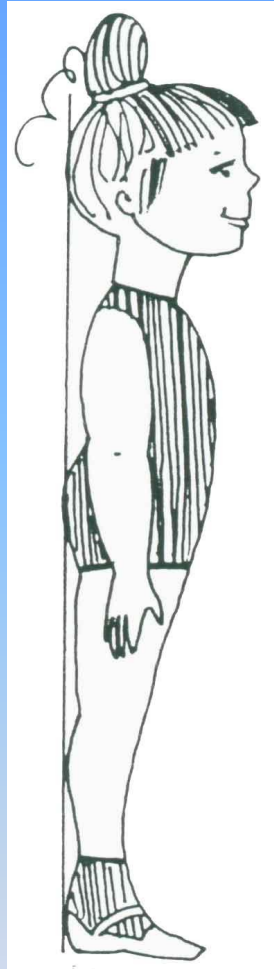
д

- а) сутулая спина;
- б) круглая спина;
- в) плоская спина;
- г) плосковогнутая спина;
- д) кругловогнутая спина.

# 1. Подражательные упражнения при нарушениях осанки

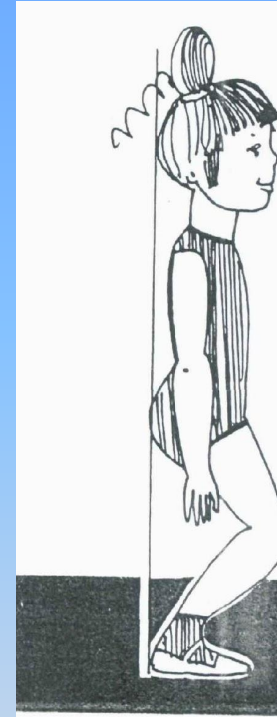
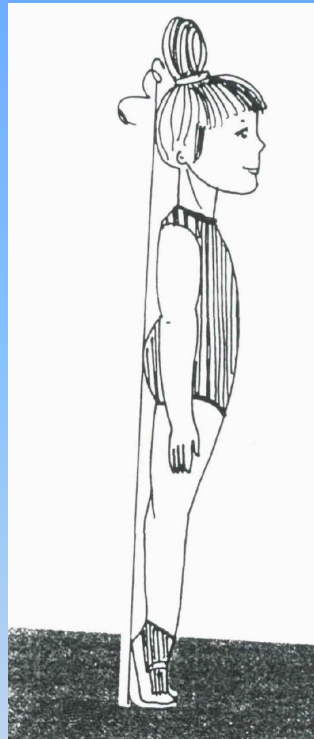
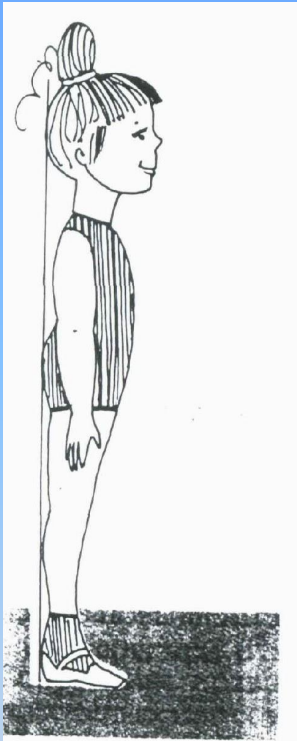
- Столбик
- Оловянный солдатик
- Жираф
- Мельница (стоя)
- Гуси шипят
- Домик
- Кобра
- Рыбка
- Осьминог
- Бабочка

# Упражнение Столбик



**Встань спиной к стене, прижми к ней пятки, затылок, лопатки и ягодицы. Проверь расстояние между поясницей и стеной: оно должно быть не больше чем толщина ладони. Постарайся запомнить это положение и сохранять его при ходьбе.**

# Упражнение ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК



**Исходное положение: стоя спиной к стене.**

**Раз — медленно поднимись на носки;**

**два — вернись в исходное положение;**

**три — присядь, не отрывая пятки от пола;**

**четыре — вернись в исходное положение.**

**Сделай шаг вперед и повтори упражнение, стараясь сохранить правильное положение. А теперь вернись к стене и попробуй сделать это упражнение еще раз.**



# Упражнение **Жираф**

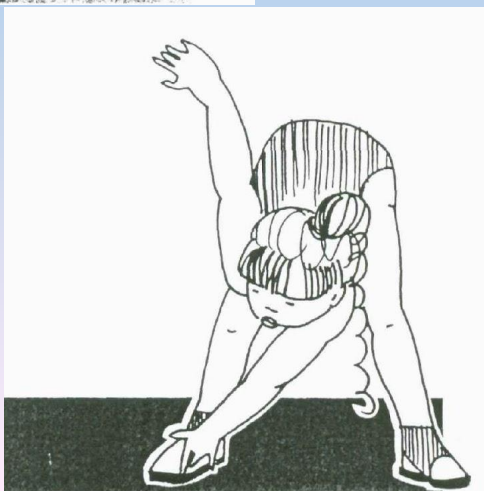
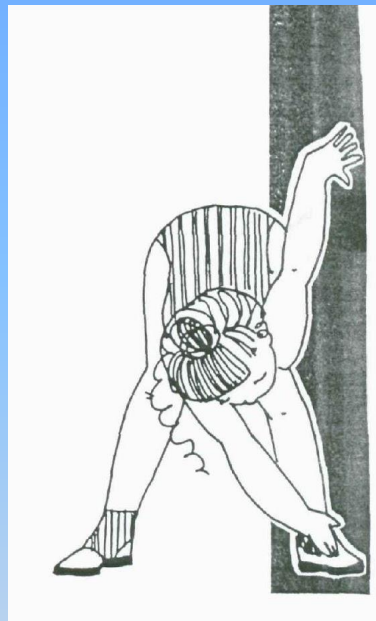


**Исходное положение: стоя на коленях с опорой на руки. Сделай махи прямой левой ногой назад. Повтори то же правой ногой.**



## Упражнение 5

# Мельница (стоя)

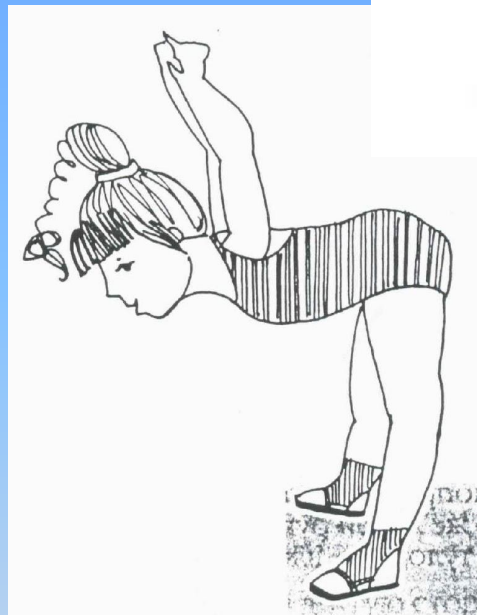
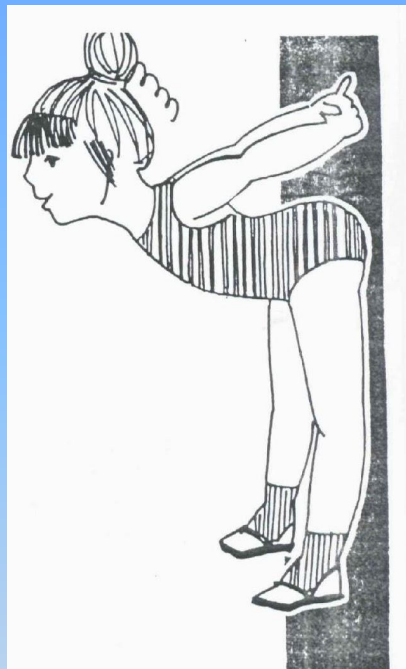


**Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки в стороны.**  
**Раз-два — наклонись вперед, при этом правой рукой коснись левого носка;**  
**три-четыре — левой рукой коснись правого носка.**



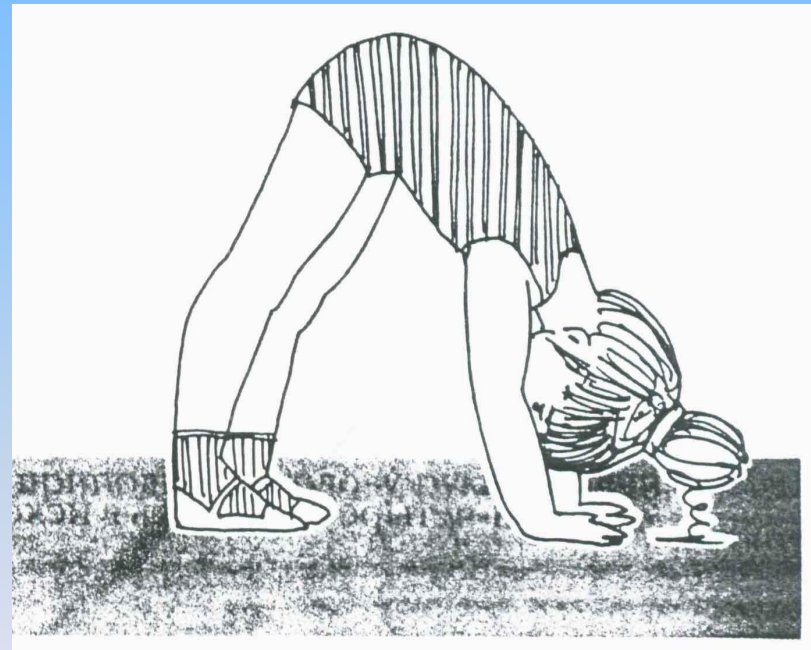
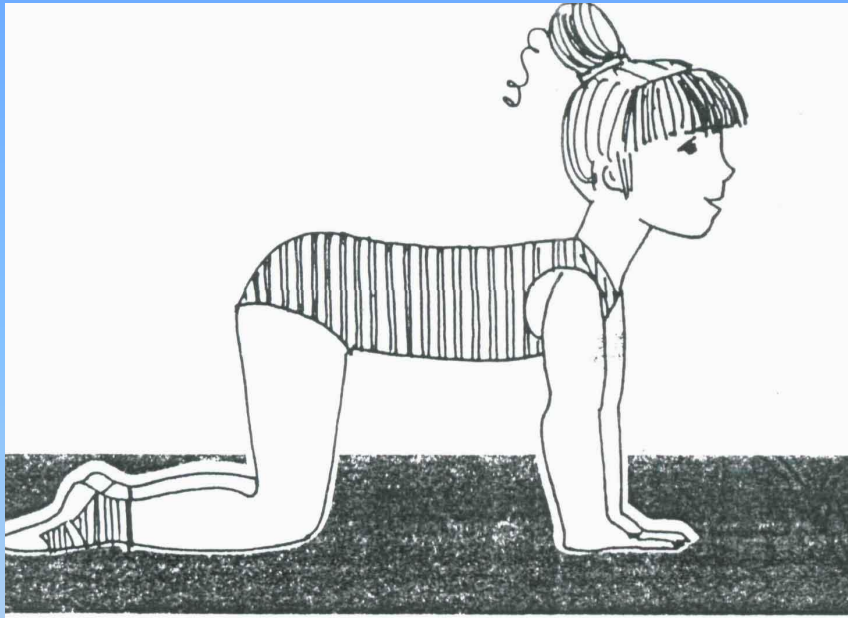
## Упражнение

# Гуси шипят



**Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки сзади сцеплены в замок.  
Раз — наклонись вперед, не разжимая рук,  
два-три — сделай пружинные движения туловищем вперед, при этом руки, сцепленные в замок, постарайся поднять как можно выше вверх;  
четыре — вернись в исходное положение.**

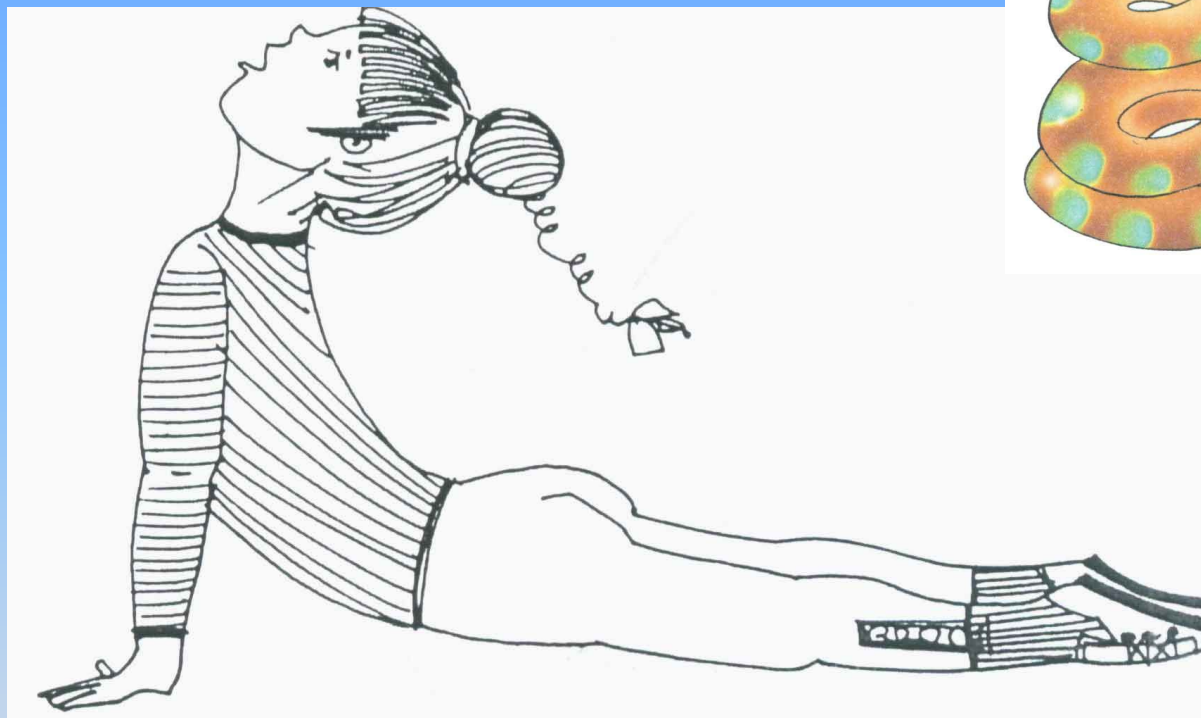
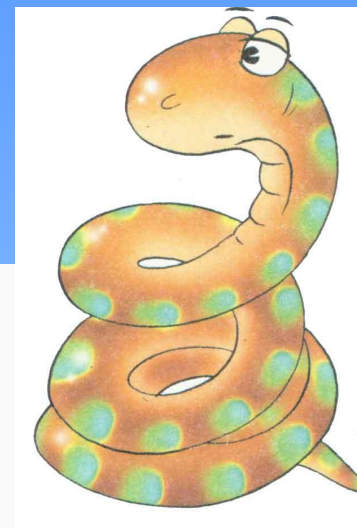
# Упражнение Домик (крыша)



**Исходное положение: стоя на коленях, опора на руки.  
Раз-два — опираясь на руки, выпрями ноги;  
Три-четыре вернись в исходное положение.**

[назад](#)

# Упражнение Кобра

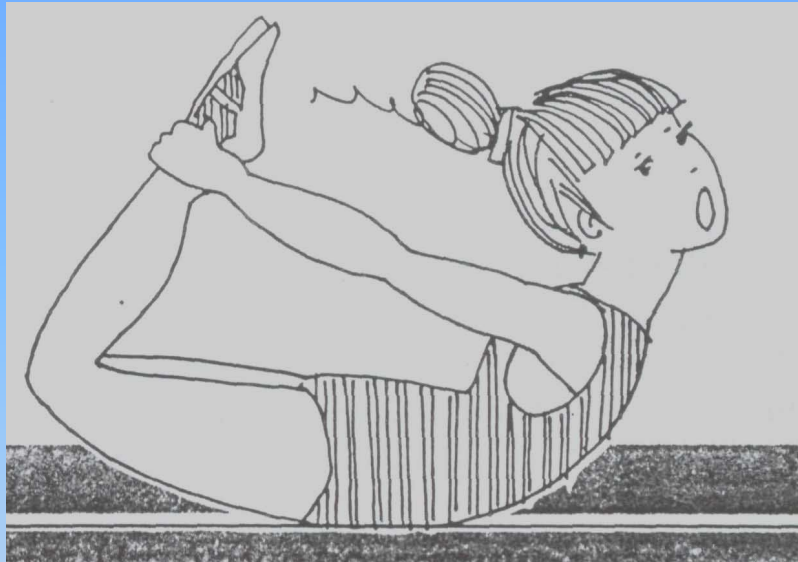


**Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вдоль тела.**

**Раз-два - прогибаясь, приподними голову и плечи;  
три-четыре - вернись в исходное положение.**

[назад](#)

# Упражнение Рыбка



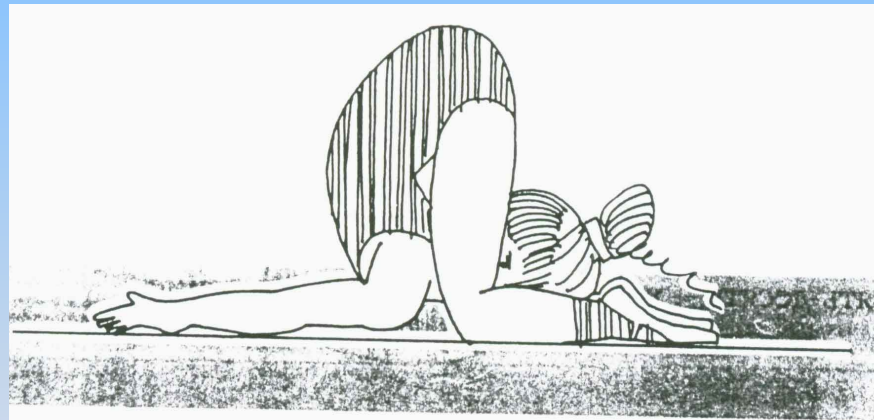
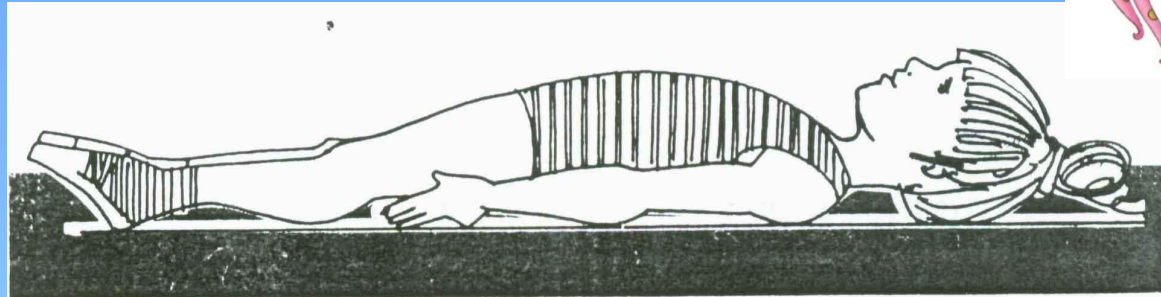
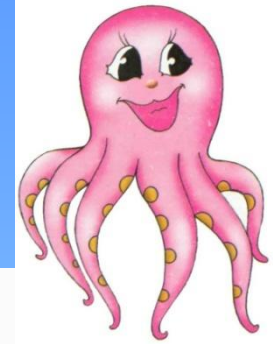
**Исходное положение: то же.**

**Раз-два — захвати правой рукой стопу согнутой правой ноги; три-четыре — захвати левой рукой стопу левой ноги, при этом постарайся, как можно сильнее прогнуться;**

**Пять – шесть – семь - восемь — покачайся, как лодочка, вперед-назад;**

**девять-десять — вернись в исходное положение.**

# Упражнение Осьминог



**Исходное положение: лежа на спине.**

**Раз — подними вытянутые ноги и поставь колени на пол за головой;**

**два-три — оставайся в таком положении;**

**четыре — вернись в исходное положение.**



# Упражнение Бабочка



**Исходное положение для всех упражнений: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени раздвинуты в стороны, стопы вместе, руки на коленях**



# Литература

1. Т.А. Швалева . «Осанка вашего ребенка». - Абакан Издательство ХГУ им. Катанова 1996 .
2. Е.Н.Вареник. «Физкультурно – оздоровительные занятия» с детьми 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
3. К.Силаева, И. Бурмистрова. «Школа танца». – Санкт-Петербург, «Терция», 2003.