

Упражнения для осанки на четвереньках

Упражнение «кошечка сердится»

Исходное положение: стоя на четвереньках На счет 1 — округлить спину, попытаться коснуться подбородком груди; 2 — вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «кошечка ласковая»

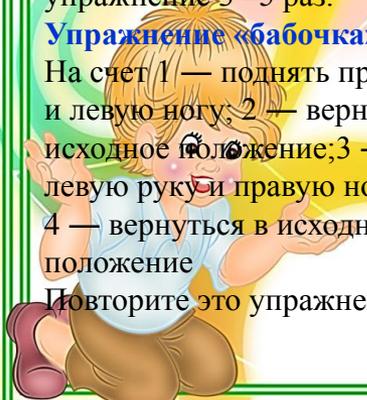
На счет 1 — максимально прогнуть спину, слегка запрокинуть голову; 2 — вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «кошечка гуляет»

На счет 1–2 — постепенно переступать руками максимально влево; 3–4 — вернуться в исходное положение; 5–6 — постепенно переступать руками максимально вправо; 7–8 — вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «бабочка»

На счет 1 — поднять правую руку и левую ногу; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — поднять левую руку и правую ногу; 4 — вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 5–7 раз.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ

Осанка начинает формироваться у малыша в 1–2 месяца и может изменяться по разным причинам в течение всей жизни. Нарушения осанки чаще всего происходят в периоды интенсивного роста ребенка, в 6–7, 12–15 лет, когда позвоночник растет быстрее, чем мышцы, которые его окружают и поддерживают.

Предотвратить развитие искривления позвоночника, укрепить мышцы спины (мышечный корсет) и сформировать правильную осанку помогут **гимнастические упражнения для осанки**, плавание, упражнения в воде (аква-аэробика) и танцы.

Упражнения для осанки лежа

Упражнение «проснись»

Исходное положение: лежа на животе, упор на руки. На счет 1 — руки выпрямить, максимально прогнуть спину, слегка запрокинуть голову; 2 — вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «птичка»

Исходное положение: лежа на животе. На счет 1 — приподнять голову и плечи; 2 — руки — вперед; 3 — руки — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «плавание»

Исходное положение: лежа на животе. Имитация плавания 20 с.

Упражнение «посмотри на ножки»

Исходное положение: лежа. На счет 1 — приподнять голову и плечи; Зафиксировать положение на счет 2 — 7; 8 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «велосипед»

Исходное положение: лежа, ноги согнуты в коленях. На счет 1–8 — имитируйте кручение педалей во время езды на велосипеде Повторите это упражнение 3–5 раз.



Упражнения для осанки стоя

Упражнение «подсолнух»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс. На счет 1 — руки вверх, спину прогнуть, правую ногу — назад — на носок;

2 — вернуться в исходное положение;

3 — руки вверх, спину прогнуть, левую ногу — назад — на носок;

4 — вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 5–7 раз.

Упражнение «приседания»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.

На счет 1 — приседание, руки вперед;

2 — вернуться в исходное положение;

Повторите это упражнение 5–7 раз.

Упражнение «наклоны вперед»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.

На счет 1 — наклон вперед, руками коснуться носка правой ноги;

2 — вернуться в исходное положение;

3 — наклон вперед, руками коснуться носка левой ноги

4 — вернуться в исходное положение



Упражнение «наклоны в стороны»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.

На счет 1 — наклонить туловище влево;

2 — вернуться в исходное положение;

3 — наклонить туловище влево;

4 — вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 3–5 раз.

Упражнение «повороты»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.

На счет 1 — повернуть корпус влево, левую руку — влево;

2 — вернуться в исходное положение;

3 — повернуть корпус вправо, правую руку — вправо;

4 — вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 5–7 раз.

Упражнения для осанки с мячом

Для выполнения этих упражнений вам понадобится мяч средних размеров.

Бросьте мяча двумя руками из-за головы, от груди.

Повторите это упражнение 10-15 раз.



**Правильная
Осанка
Залог
Здоровья**

Правильное дыхание

Очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы. Регулярные выполнения дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.



Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:

- Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.
- Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
- Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
- Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Упражнения для развития речевого дыхания

Футбол

Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дуя на шарик, загнать его в ворота

Ветряная мельница

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.



Снегопад

Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдуть "снежинки" с ладони



Листопад

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.





Бабочка

Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках.

Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

Кораблик

Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.

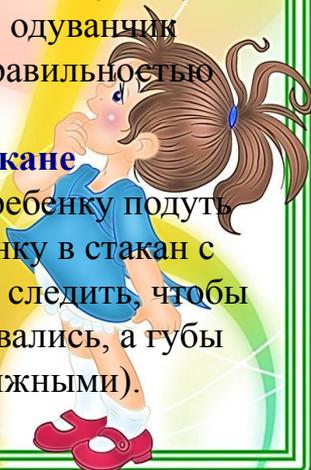


Одуванчик

Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).

Шторм в стакане

Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).



Техника выполнения упражнений:

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- выдох должен быть длительным и плавным
- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению



Дыхательная гимнастика