

**Использование комплекса
упражнений сухого
плавания для
профилактики нарушения
осанки у детей
дошкольного возраста**

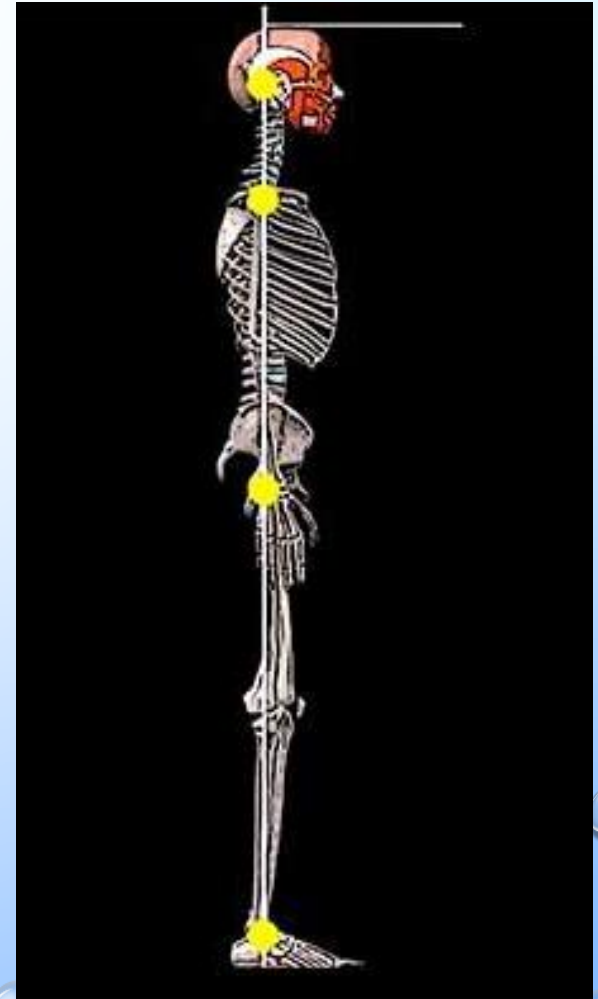


НОРМАЛЬНАЯ ОСАНКА

Нормальная Осанка – это привычное положение тела, которое регулируется нашим мозгом бессознательно. Правильная осанка характеризуется симметричным расположением частей тела к позвоночнику.

Правильная осанка не бывает врожденной, Она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

*Наиболее ответственный период для формирования осанки
От 4 до 10 лет.*

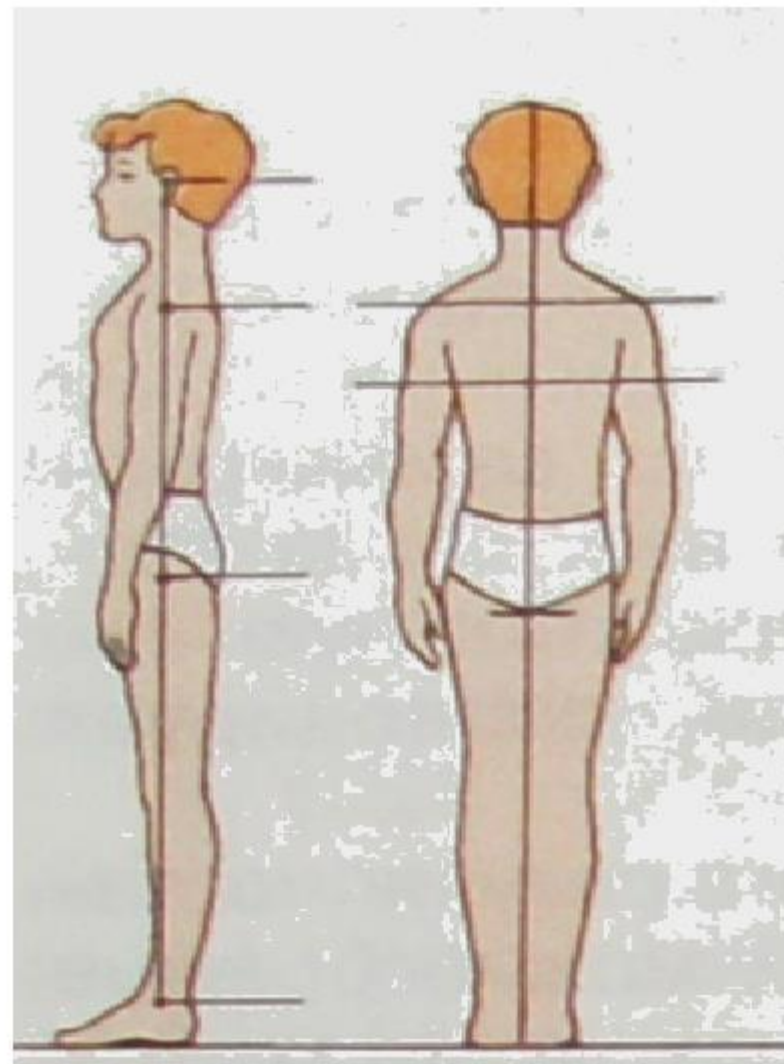


ПРИЗНАКИ НОРМАЛЬНОЙ ОСАНКИ

- Легкая походка, свободно, не напрягаясь, человек держит голову и тело
- Живот подтянутый
- Грудь выступает
- Плечи на одном уровне, опущенные и отведенные назад
- Ноги выпрямлены в области колен

Правильная осанка не бывает врожденной, Она начинает формироваться с первых лет нашей жизни.

*Наиболее ответственный период для формирования осанки
От 4 до 10 лет.*



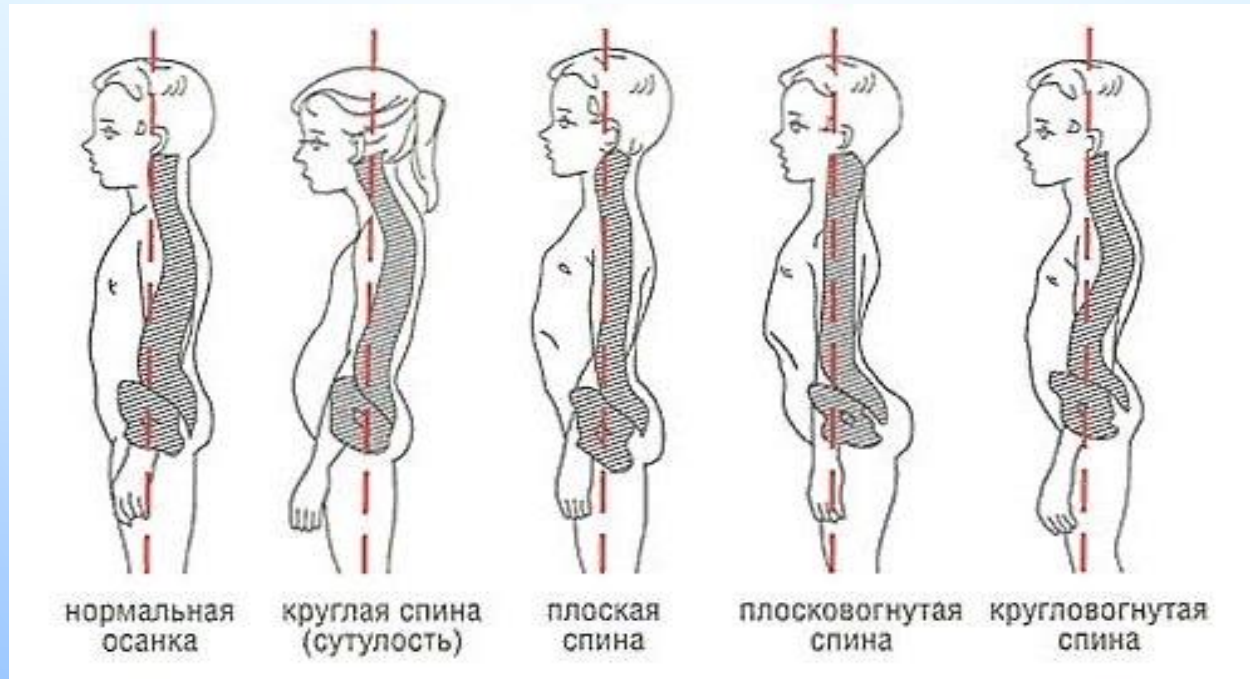
ФУНКЦИИ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЕТ НОРМАЛЬНАЯ ОСАНКА

- Влияет на работу внутренних органов, особенно органов дыхания и кровообращения.
- Сохраняет вертикальное положение туловища при минимальной нагрузке на мышцы, кости и связки.
- Обеспечивает положение тела, при котором максимально увеличивается объем и эффективность движений.
- Снижает вероятности травм.

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ-ЭТО

устойчивое отклонение туловища от нормального положения.

Сопровождается усилением или сглаживанием физиологических изгибов позвоночника.



Для диагностики искривления спины у ребенка достаточно его поставить вертикально.

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

- Неправильно подобранная мебель для занятий
- Плохое освещение рабочего места
- Слишком мягкая постель
- Ношение тяжелых рюкзаков только в одной руке
- Неправильно сформированная мускулатура
- Отсутствие достаточной физической нагрузки

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ИСПРАВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ



- **Физическая активность**
- Основной задачей физической культуры является укрепление мышечного корсета, в результате чего он будет обеспечивать более крепкую поддержку позвоночнику и способствовать удержанию его в правильном положении.
- Общеразвивающие и дыхательные упражнения, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки выполняют независимо от индивидуальных особенностей нарушений осанки.
- Специальные упражнения для укрепления и исправления нарушений подбирают индивидуально, с учетом типа нарушений осанки.

УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА

- **«Скольжение»** -

И.П. Основная стойка, поднять руки вверх через стороны, потянуться, вернуться в И.П. (Опустить руки вниз через стороны)



- **«Скольжение на спине»** -

И.П. Лежа на спине, развести руки в стороны и поднять их за голову, потянуться, вернуться в И.П.



- **«Скольжение на груди»** -

И.П. Лежа на груди, руки вытянуты вперед, потянуться, растягивая руки и ноги в разные стороны



КРОЛЬ

- «Кроль сидя» - И.П. Сед ноги вперед, упор сзади, попеременное движение ног вверх-вниз
- «Кроль на спине» - И.П. Лежа на спине, работа ног кролем (попеременная работа ног вверх-вниз)
- «Кроль на груди» - лежа на груди, работа ног кролем (попеременное движение ног вверх-вниз)



БРАСС, РЫБКА, МОРСКАЯ ЗВЕЗДА

- «**Брасс**» - И.П. Лежа на груди, имитация гребковых движений брассом
- «**Рыбка**» - И.П. Лежа на животе, руки вытянуты вперед, одновременно приподнимать руки и ноги, растягивая тело
- «**Морская звезда**» - И.П. Лежа на груди, руки вытянуты вперед, прогнуться. Развести руки в стороны, ноги врозь, вернуться в И.П.



ДЕЛЬФИН, МЕДУЗА

- «Дельфин сидя» - И.П. Сед ноги вперед, руки упор сзади, одновременное движение ног вверх-вниз
- «Медуза» - И.П. Сед ноги врозь, наклон вперед, коснуться руками стоп, вернуться в и.П.



ПОДЪЕМ ТАЗА, УЛИТКА

- «Подъем таза» - И.П. Упор лежа на спине, ноги согнуты в коленях, опираясь на руки и стопы, приподнять таз, удерживать несколько секунд это положение, вернуться в И.П.
- «Улитка» - И.П. Упор лежа на спине, коснуться ногами пола за головой, вернуться в И.П.



КОМПЛЕКС №1

- *Вводная часть:*

обычная ходьба; ходьба на носках с поднятыми вверх руками; ходьба на носках, руки в стороны; ходьба на пятках, руки за спину, сцепить в замок.

- *Основная часть:*

1. **«Скольжение»** - И.П. Основная стойка, поднять руки вверх через стороны, потянуться, вернуться в и.П. (Опустить руки вниз через стороны) – 4 раза.
 2. **«Кроль сидя»** - И.П. Сед ноги вперед, упор сзади, попеременное движение ног вверх-вниз – 6-8 секунд 4 раза.
 3. **«Медуза»** - И.П. Сед ноги врозь, наклон вперед, коснуться руками стоп, вернуться в и.П. – 4 раза.
 4. **«Кроль на спине»** - И.П. Лежа на спине, работа ног кролем (попеременная работа ног вверх-вниз) – 6-8 секунд 4 раза.
 5. **«Подъем таза»** - И.П. Упор лежа на спине, ноги согнуты в коленях, опираясь на руки и стопы, приподнять таз, удержать несколько секунд это положение, вернуться в и.П. – 4 раза.
 6. **«Скольжение на спине»** - И.П. Лежа на спине, развести руки в стороны и поднять их за голову, потянуться, вернуться в и.П. – 4 раза.
 7. **«Брасс»** - И.П. Лежа на груди, имитация гребковых движений брассом – 4 гребка 4 раза.
- *Заключительная часть:* игра «мы ребята смелые» - дети стоят по кругу и хором произносят: «мы ребята смелые, ловкие, умелые. Если только захотим, через воду поглядим.» Сгруппироваться, сделать «поплавок» – 3 раза.

КОМПЛЕКС №2

- *Вводная часть:*

обычная ходьба; ходьба на носках, руки подняты вверх; ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе.

- *Основная часть:*

1. **«Скольжение»** - И.П. Основная стойка, поднять руки вверх через стороны, потянуться, вернуться в И.П. (Опустить руки вниз через стороны) – 4 раза.
 2. **«Рыбка»** - И.П. Лежа на животе, руки вытянуты вперед, одновременно приподнимать руки и ноги, растягивая тело – 4 раза.
 3. **«Брасс»** - И.П. Лежа на груди, имитация гребковых движений брассом – 4 гребка 4 раза.
 4. **«Кроль на груди»** - лежа на груди, руки вытянуты вперед, работа ног кролем (попеременное движение ног вверх-вниз) – 6-8 секунд 4 раза.
 5. **«Дельфин сидя»** - И.П. Сед ноги вперед, руки упор сзади, одновременное движение ног вверх-вниз – 4 раза.
 6. **«Улитка»** - И.П. Упор лежа на спине, коснуться ногами пола за головой, вернуться в И.П. – 4 раза.
 7. **«Скольжение на спине»** - И.П. Лежа на спине, развести руки в стороны и поднять их за голову, потянуться. Вернуться в и.П. – 4 раза.
- *Заключительная часть:* игра «; стихии» - играющие стоят по кругу. По команде «земля» дети выполняют круговые движения руками; по команде «вода» выполняется упр. «Скольжение»; по команде «воздух» - упр. «Поплавок»; команда «огонь» - задержка дыхания – 3 раза.

КОМПЛЕКС №3

- *Вводная часть:*

обычная ходьба; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба на пятках, руки за головой.

- *Основная часть:*

1. **«Скольжение на груди»** - И.П. Лежа на груди, руки вытянуты вперед, потянуться, растягивая руки и ноги в разные стороны – 4 раза.
 2. **«Кроль на груди»** - И.П. Лежа на груди, руки вытянуты вперед, работа ног кролем (попеременное движение ног вверх-вниз) – 6-8 секунд 4 раза.
 3. **«Морская звезда»** - И.П. Лежа на груди, руки вытянуты вперед, прогнуться. Развести руки в стороны, ноги врозь, вернуться в И.П. - 4 раза.
 4. **«Скольжение на спине»** - И.П. Лежа на спине, развести руки в стороны и поднять их за голову, потянуться. Вернуться в И.П. – 4 раза.
 5. **«Улитка»** - И.П. Упор лежа на спине, коснуться ногами пола за головой, вернуться в И.П. – 4 раза.
 6. **«Подъем таза»** - И.П. Упор лежа на спине, ноги согнуты в коленях, опираясь на руки и стопы, приподнять таз, удержать несколько секунд это положение, вернуться в И.П. – 4 раза.
 7. **«Медуза»** - И.П. Сед ноги врозь, наклон вперед, коснуться руками стоп, вернуться в И.П. – 4 раза.
- *Заключительная часть:* игра «штанга» - дети превращаются в тяжелоатлетов, представляют, что на полу лежит штанга, делают вдох, наклоняются. Отрывают «штангу» от пола, приподнимают ее на вытянутых руках, делают выдох, бросают «штангу». Отдых – 3 раза.

КОГДА И КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ

- ВО ВРЕМЯ НОД
- ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ
- НАЧИНАТЬ ОСВОЕНИЕ ЭТИХ УПРАЖНЕНИЙ СО СРЕДНЕЙ ГРУППЫ
- В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ
- КАЖДЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ КОМПЛЕКС МЕНЯЕТСЯ