

КОНСУЛЬТАЦИЯ
по физическому воспитанию
Тема: «Спину держать!»

Согласно «Толковому словарю живого русского языка» В. Даля «под осанкой разумеют стройность, величавость, приличие и красоту». Анализируя сущность данного понятия, необходимо подчеркнуть, что осанка характеризует не только привычную позу человека в покое и движении, но и его здоровье, и степень гармоничности развития.

Предлагаем комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки.

Силовые упражнения для гармоничного укрепления мышечного корсета, развития силовой выносливости мышц

I. Для укрепления мышц спины.

1. «Рыбка».

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки ноги.

2 - принять исходное положение.

2. «Морская звезда».

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - развести руки в стороны, ноги врозь.

3 - руки вперед, ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

3. «Кораблик».

И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести. 1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад. 2-7 - держать. 8 - принять исходное положение.

4. «Плавание брассом».

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки.

2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.

8 - принять исходное положение.

5. «Нырляшки за жемчугом».

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе. 1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги. 2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз. 8 - принять исходное положение.

II Для укрепления мышц брюшного пресса.

1. «Русалочка».

И.п. - стоя на коленях, руки в стороны.

1-2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой вниз-влево.

3-4 - принять исходное положение.

5-8 - в другую сторону.

2. «Катамаран».

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять. 1-16 - имитировать нажимания ногами на педали.

3. «Медуза».

И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх.

1 - группировка, лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять («когда надвигается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно»). 2-3 - держать.

4 - принять исходное положение («когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность»).

4. «Кальмар».

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.

2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.

3 - ноги вместе.

4 - принять исходное положение.

5. «Кит».

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх.

3-6 - потрясти расслабленно кистями ("кит пускает фонтан").

7-8 - принять исходное положение.

**Развитие гибкости: упражнения на растягивание в комплексе
«Коралловые рифы»**

1. «Белые кораллы».

И.п. - сидя на пятках, руки в стороны.

1 - сгибая руки в локтях за спиной, правую руку сверху, левую снизу, переплести пальцы.

2-3 - держать позу.

4 - принять исходное положение.

5-8 - тоже, поменяв положение рук.

2. «Красные кораллы».

И.п. - сидя по-турецки, руки сзади, пальцы переплести. 1 - глубокий наклон вперед, руки назад - вверх. 2-3 - держать позу.

4 - принять исходное положение.

3. «Розовые кораллы».

И.п. - сидя по-турецки, руки за головой. 1-4 - пружинящие отведения локтей назад.

5 - отводя локти назад, глубокий наклон вперед. 6-7 - держать позу.

8 - принять исходное положение.

4. «Оранжевые кораллы».

И.п. - сидя, руки в упоре сзади.

1 - глубокий наклон вперед, обхватить стопы руками.

2-3 - держать позу.

4 - принять исходное положение.

5 - лежа, руки в упоре сзади, прогнуться. 6-7 - держать позу.

8 - принять исходное положение.

5. «Желтые кораллы».

И.п. - лежа на животе, руки согнуты у груди.

1-2 - разгибая руки, в упоре лежа на бедрах, прогнуться назад, согнув ноги назад.

3-6 - держать позу.

7-8 - принять исходное положение.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

из комплекса общеразвивающих упражнений «На море»

1. «Море, берег, паруса».

Дети строятся в одну шеренгу и принимают положение строевой стойки. По сигналу «Море!» делают шаг вперед, по сигналу «Парус!» - поднимают руки вверх.

Правила: ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки или сделавший ошибку при выполнении команды, выходит из игры, подходит к стене и принимает положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

2. «Волны качаются».

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоят лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: «Волны качаются - раз, волны качаются - два, волны качаются - три, на месте фигура замри!». После слова «замри» ребята принимают положение правильной осанки стоя, сидя, опустившись на колени и т.д. Ведущий выбирает «лучшую фигуру» - ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила: а) принятую после слова «замри» позу нельзя менять; б) при повторении игры необходимо найти новую позу; в) ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию ведущего.

3. «Спрыгни в воду».

Дети стоят на гимнастических скамейках, в положении строевой стойки. По команде «Спрыгни в воду!» они спрыгивают на пол и разбегаются по залу в разных направлениях. По команде «Большие волны, быстро из воды!» дети встают на скамейки, занимая свободные, ближе к ним оказавшиеся места.

Правила: а) спрыгивать со скамейки бесшумно, мягко приземляясь; б) занимать свободные места на скамейках быстро, не толкая друг друга; в) стоя на скамейке, сохранять положение правильной осанки; г) игра может проводиться с выбыванием: дети, приземляющиеся неправильно, по указанию отходят в сторону и выполняют подводящие упражнения для формирования навыка правильного приземления; ребята, не сумевшие сохранить осанку, по указанию руководителя подходят к зеркалу и принимают положение правильной осанки под зрительным контролем.

4. «Поднять паруса».

Дети делятся на две команды (экипажи) и занимают гимнастические скамейки (яхты) в положении стоя на носках, руки вверх. По сигналу «Убрать паруса!» они сходят со скамеек и разбегаются по залу в разных направлениях. По сигналу «Поднять паруса!» ребята должны быстро занять свои места и принять положение стоя на носках, руки вверх. Выигрывает команда, экипаж которой быстрее поднял паруса.

Правила: а) действовать строго по сигналу; б) занимая места на гимнастических скамейках, не толкать друг друга; в) на скамейках стоять на носках, руки вверх; г) те, кто не смог сохранить равновесие, отходят в сторону и по указанию руководителя выполняют стойку на носках на полу, пропуская одну игру.

5. «Рыбки и акулы».

Выбирают ведущего - акулу, остальные дети - рыбки. По сигналу «Раз, два, три - лови!» ребята разбегаются по залу, а водящий их ловит, дотрагиваясь рукой. Чтобы спастись от погони водящего, игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила: а) разгибаться можно только после слова «Лови!»; б) если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий салит его; в) пойманные отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).