Корректирующие упражнения для детей 3 – 7 лет родителям и педагогам в спортивную копилку

Задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- способствовать профилактике плоскостопия.

Все упражнения выполняются в медленном темпе, следить за дыханием (вдох – носом, выдох – ртом).

ПОДГОТОВКА ПОЗВОНОЧНИКА К УПРАЖНЕНИЯМ

Упр. «Зёрнышко». И.П. Ноги поставить на ширину плеч. Руки вытянуть вперёд. Пальцы рук переплести в замок. Медленно сгибая колени, тянемся вперёд за руками так, чтобы голова оказалась между рук. Прямые руки тянутся вперёд под углом 45° по отношению к полу. Темечко тянется к кистям рук. В положении приседа. Пятки от пола не отрывать.

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ И БРЮШНОГО ПРЕССА ПУТЕМ ПРОГИБА НАЗАД

Упр. «Змейка». И.П. Лечь на живот. Руки, согнутые в локтях, поставить в упоре около груди. Локти прижать к туловищу. Ноги вместе.

Выполнение. Делая вдох, медленно поднять верхнюю часть туловища так, чтобы локти были мягкими, нижняя часть живота осталась на полу. Прогнуться, не запрокидывая голову назад. Плечи опустить вниз. Делая выдох, издавая звук ш-ш-ш, вернуться в и.п.

Упр. «Кошечка». И.П. Встать на четвереньки. Ноги вместе. Пятки соединить. Пальцы ног в положении «стопор». Руки поставить перпендикулярно по отношению к полу. Пальцы рук вместе.

Выполнение. Делая вдох, максимально прогнуться, не запрокидывая голову назад (ласковая кошечка). Делая выдох, выгнуть спину дугой и потянуться подбородком к груди, произнося звук «р-р-р» (сердитая кошечка).

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ И БРЮШНОГО ПРЕССА ПУТЕМ НАКЛОНА ВПЕРЕД

Упр. «Птица» И.П. Сесть на ягодицы, ноги вытянуть вперёд, развести ноги как можно шире, руки поставить сзади в высоком упоре. Пальцы рук направлены назад. Выпрямить спину.

Выполнение. Делая вдох, поднять плавно руки через стороны вверх как «крылья». Делая выдох, наклоняясь к правой ноге, потянуться пальцами рук к вытянутому носку и, одновременно, с усилением подуть на «одуванчик» (на ногу не ложиться, взгляд направлен вперёд). Делая вдох, поднять плавно руки через стороны вверх как «крылья». На выдохе мягко, плавно опустить руки

через стороны вниз. Делая вдох, поднять плавно руки через стороны вверх как «крылья». Делая выдох, наклоняясь к левой ноге, потянуться пальцами рук к вытянутому носку и, одновременно, с усилением подуть на «одуванчик» (на ногу не ложиться, взгляд направлен вперёд). Делая вдох, поднять плавно руки через стороны вверх как «крылья». На выдохе мягко, плавно опустить руки через стороны вниз.

Упр. «Страус» И.П. Встать, ноги поставить на ширину плеч. Пальцы рук переплести в замок сзади.

Выполнение. Делая вдох, потянуться темечком вверх. Делая выдох, наклониться вниз так, чтобы голова оказалась между ног, одновременно произнести «У-тю-тю» (колени не сгибать, пальцы рук не разъединять). Делая вдох, вернуться в и.п. Делая выдох, опустить плечи вниз и потянуться темечком вверх.

УКРЕПЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА ПУТЕМ ПОВОРОТОВ ТУЛОВИЩА И НАКЛОНОВ ЕГО В СТОРОНЫ

Упр. «Маятник» И.П. Лечь на спину, ноги вместе. Руки развести в стороны так, чтобы они оказались на одной линии с плечами. Ладони приклеены к полу.

Выполнение. Делая вдох, поднять прямую правую ногу. Делая выдох с усилением, потянуться носком правой ноги к пальцам левой руки, одновременно повернуть голову влево. Делая вдох, поднять правую ногу вверх. Делая выдох, вернуться в и.п. Делая вдох, поднять прямую левую ногу. Делая выдох с усилением, потянуться носком левой ноги к пальцам правой руки, одновременно повернуть голову вправо. Делая вдох, поднять левую ногу вверх. Делая выдох, вернуться в и.п.

Упр. «Морская звезда» И.п. Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз.

Выполнение. 1. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в и.п. 3, 4. Повторить все в левую сторону. Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й. Повторить нужное число раз.

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ПОЯСА, БЕДЕР, НОГ

Упр. «Бабочка» И.П. Сесть на ягодицы. Ноги согнуть в коленях, поставить на пол и развести как можно шире. Соединить ступни ног. Сделать захват руками за ступни ног и придвинуть их поближе к себе. Спина прямая. Темечко тянется вверх.

Выполнение. Опускаем и поднимаем колени как крылья бабочки. Динамично под музыку. Дыхание свободное.

Упр. «Павлин» И.П. Встать. Сделать выпад с правой ноги вперёд таким образом, чтобы вытянутая сзади левая нога упиралась носком в пол на одной линии с правой ногой. Руки поставить на пояс. Спина прямая. Темечко тянется вверх. Угол согнутой ноги - 90°.

Выполнение. Делая вдох, немного опуститься вниз. Делая выдох, вернуться в и.п. Затем встать и отдохнуть. Поменять ноги. То же самое сделать с другой ноги.

УКРЕПЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СТОП

Упр. «Ходьба» 1- Й ВАРИАНТ И.П. Сесть на ягодицы. Ноги вытянуть вперёд. Руки поставить сзади в низком упоре. Носки вытянуты.

Выполнение. Делая вдох, натянуть ступни ног на себя. Делая выдох, вытянуть носки вперёд.

2- Й ВАРИАНТ И.П. Сесть на ягодицы. Ноги вытянуть вперёд. Руки поставить сзади в высоком упоре. Носки вытянуты.

Выполнение. Делая вдох, натянуть носок правой ноги на себя. Делая выдох, вытянуть вперёд. Делая вдох, натянуть носок левой ноги на себя. Делая выдох, вытянуть вперёд.

Упр. «Гусеница» И.П. Сесть на ягодицы. Ноги вытянуть вперёд. Руки поставить сзади в высоком упоре. Согнуть ноги в коленях и поставить поближе к себе. Спина прямая, темечко тянется вверх.

Выполнение. Делая вдох, собрать пальцы правой ноги вместе и поднять подъём. Пятка лежит на полу. Делая выдох, выпрямить стопу и чуть-чуть продвинуть её вперёд. Повторить 4 раза. Теми же движениями вернуться в и.п., двигаясь пяткой назад.

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Упр. «Замочек» И.П. Встать, ноги поставить на ширину плеч. Руки опустить вниз.

Выполнение. Делая вдох, поднять правую руку и потянуться вверх, одновременно левой рукой потянуться вниз. Делая выдох, согнуть обе руки в локтях так, чтобы сделать захват (замок) пальцами правой и левой рук на спине. Делая вдох, поднять правую руку вверх, а левою опустить вниз и потянуться. На выдохе вернуться в и.п.

Упр. «Пчелка» И.П. Встать на ноги. Ноги поставить на ширину плеч. Руки поставить к плечам.

Выполнение. Делая вдох, постараться соединить лопатки. Делая выдох, на груди соединить локти треугольником, одновременно потянуться подбородком к груди и произнести звук «ж-ж-ж».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ РАВНОВЕСИЯ

Упр. «Аист» рис. И.П. Встать, ноги поставить вместе. Руки поставить на пояс. Спина прямая, темечко тянется вверх.

Выполнение. Делая вдох, потянуться темечком вверх, одновременно согнуть левую ногу. На выдохе вернуться в и.п. Делая вдох, потянуться темечком вверх, одновременно согнуть правую ногу. На выдохе вернуться в и.п.

Упр. «Ласточка» И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки разведены в стороны, ладони вниз.

Выполнение 1. Стоя на одной ноге, не сгибая ее, перевести тело и вторую ногу (нога прямая с оттянутым носком) в горизонтальное положение. Руки прямые. Голова вперед, вверх. Прогнуться. Задержаться нужное время. 2. Вернуться в и.п. 3, 4. Прodelать то же другой ногой. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.