

***«Комплекс упражнений для профилактики осанки и укрепления
мышечного тонуса в домашних условиях»***



**Подготовил:
инструктор физической культуры
МБДОУ «ДСКВ № 45»
Кондратюк О.В.**

Цель: сформировать у детей и их родителей основы здорового образа жизни.

Задачи:

- Создать условия для реализации и потребности в двигательной активности повседневной жизни;
- Развивать потребность в ЗОЖ и осознанное отношение к своему здоровью в домашних условиях;
- Заинтересовать взрослых укреплять ЗОЖ в семье.



Методическая разработка комплексов



«НАЕЗДНИКИ»

Упражнение выполняется с использованием фитнес - резинки.

- Пружинистые приседания (спина прямая);
- Выпады в правую (левую) сторону;
- Выпады вперёд, чередуя ноги.



«ВУЛКАН»

И.п.: стоя спиной друг к другу.

- 1-передача мяча над головой;
- 2-передача под ногами;
- 3-прокатывание мяча;
- 4-передача боком ноги не отрывать.



«КАЧЕЛИ»

Стоя на стэп платформе, резинка на руках.
1-выпад в сторону, руки вперёд;
2-встать на стэп-ноги вместе, руки вверх;
3-то же в другую сторону;
4-выпад правой ногой вперёд;
5- встать на стэп-ноги вместе, руки вверх;
6-выпад назад, вернуться в и.п.



«ЗВЕЗДА»

И. п.: Стоя лицом друг к другу, руки в стороны мяч зажат туловищем.
Медленный поворот вокруг себя, перекатывая мяч в область спины не трогая мяч руками в одну и другую сторону-руки не опускать.

«ПАЛКА-ВЫРУЧАЛКА»



«ВМЕСТЕ С МАМОЙ»



«СИЛАЧИ»

1 упр. Приседание с гимнастической палкой, отрывая пятки от пола (спина прямая).

2 упр. Сидя, ноги в коленях не сгибать. Мама медленно передаёт мяч сыну, а он обратно.

3 упр. Стоя на платформе, резинка на ноге- приседание и подъём ног поочередно к груди.



«СТУЛЬЧИК»

И. п.: стоя у прямой поверхности, с предметом на голове, резинка натянута в области бедра, ноги согнуты. Упражнение развивает выносливость, укрепляет мышцы спины и формирует правильную осанку.

Усложнение:руки поднимать вверх, вперёд или зажать мяч на уровне груди.



«СОЛНЫШКО»

И. п.: Сидя в паре, упор рук сзади. Поднять мяч вверх прямыми ногами и удержать 10-20сек.

Усложнение: передача мяч друг другу, без помощи рук.

Упражнение укрепляем мышцы живота(пресс).



«ЧЕРЕПАХА»

Упражнение выполняется с использованием стэп-платформ.

И. п.: упорна на прямых рука, ноги вместе.

1-сгибание рук с касание платформы грудью;

2-выпрямиться, прогнувшись в пояснице;

3-подтянуть ноги к животу в упор присев.



«ГУСЕНИЦА»

И. п.: 1- лёжа на животе с захватом мяча ногами, сохраняя равновесие;

2-сидя на мяче, ноги прямые в стороны. поочерёдное поднятие ног в сторону;

3-прыжки на мяче друг за другом затылок в затылок не расцепляясь.



«РЫБА-ШАР»

Упражнение для профилактики правильной осанки и развитие гибкости.

И. п.: 1-лёжа на животе, ноги вместе, захват мяча. На выдохе прогиб в поясничном отделе поднимая мяч как можно выше(3-8 секунд).

2-лежа на спине, ноги врозь. Медленный перекат в упор на руки, вернуться в и. п. сидя у мяча спиной.



«ЧУПА-ЧУПС»

И. п.: лёжа, мяч за головой, руки и ноги прямые. 4 поворота вокруг себя вправо(влево) не сгибая рук и ног. Дыхание не задерживать, стараться не отпустить мяч из рук.

Усложнение: подъём прямых рук и ног на выдохе касаясь мяч.



«ВОРОТНИК»

Упражнение для гибкости выполняется с использованием гимнастической палки на платформе.

1-на выдохе медленный наклон вперёд, перенос палки вперёд вниз, стараясь коснуться пола не сгибая ног в коленях.

2-вдох, вернуться в и. п. палку на плечи.



«ЁЖ-МАССАЖИСТ»

Упражнения с использованием массажных мячей укрепляет иммунитет, способствует формированию правильной осанки, развивает умение взаимодействовать со сверстниками.

Выполнять действия с мячом можно из разных исходных положений: сидя, стоя, лёжа. Хорошо выполнять гимнастику после сна с использованием массажного мяча.

