**"Картотека упражнений для укрепления мышц спины"**

/ консультация для педагогов /

Матурина Вера Николаевна, воспитатель СП «Детский сад «Василек»

Уважаемые коллеги! Нам известно, что в дошкольном возрасте происходит интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, от состояния которого зависит здоровье других органов и систем организма. Поэтому в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо особое внимание уделять упражнениям, направленным на укрепление мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса.

Дети старшего дошкольного возраста начинают заниматься за столом, а в будущем его ждет школьная парта. Обязанность педагогов и родителей заранее подготовить спину ребенка к школьным нагрузкам. Для того, чтобы у него была правильная осанка сейчас и в будущем ему необходимы: езда на велосипеде, при этом руль должен быть на таком уровне, чтобы ребенок не сутулился при езде; плавание, летом на речке как можно чаще, зимой бассейн. Научите малыша ходить с книгой на голове, когда ребенок освоит это, предложите ходить с книгой на носочках, делать приседания, не уронив ее.

Полезно делать ласточку и ходить по бревну на детской площадке.

Упражнения для спины ребенка выполняем за 1 час до еды или 1 час после еды, не позднее 18 часов. Можно делать 2-3 раза в день. Начинаем с 5-7 повторов и одного подхода. Когда вы увидите, что ребенок стал легко их делать, увеличивайте повторы до 10-12, далее можете делать 2 подхода по 10 раз, отдых между подходами 20-30 секунд.

Предлагаю вашему вниманию картотеку упражнений для укрепления мышц детской спины:

|  |  |
| --- | --- |
| **«Журавлик».** Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать. | **«Вырастаем большими**». Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх. |
| **«Мишка косолапый».** Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!". Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи. | |
| Упражнения в положении "стоя" | |
| **«Воробышек».** Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки. | **«Большие круги»**. Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз. следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч. |
| **«Лягушонок».** Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз). В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам. | **«Мельница».** Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо. |
| **«Резинка».** Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч. | **«Вместе ножки - покажи ладошки».**Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот. |
| **«Потягивание».** Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз). Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут. | |
| Упражнения в положении "лежа на спине" | |
| **«Здравствуйте – прощайте».** Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6-8 раз). При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки. | **«Волна».** Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты. |
| **«Пляска».** И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. | |
| Упражнения в положении "лежа на животе" | |
| **«Воробышек».** Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз. Голова приподнята. | **«Рыбка».** Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза). Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице. |
| **«Лягушонок».** Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз). В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам. | **«Самолет»**  Ноги вместе руки -  врозь, на высоте плеч, «руки-крылья» наклоняем в сторону поворота. |
| **«Мельница»**  Одна рука на поясе, другую поднимаем и описываем круги, ускоряя темп, вперед и назад, затем меняем руку. Положите на плечи ребенку гимнастическую палку с двумя ведерками воды (изобразим коромысло) и предложите принести воды не разлив ее. | **«Рубка дров»**  Ноги на ширине плеч, в руках палочка, делаем широкий замах назад и резкий наклон вперед. |
| **«Собачка охраняет дом»**  Ребенок на четвереньках ходит, подтягивая вперед колено, затем поворачивается направо и налево, не прогибая спинку. | **«Кошечка»**  Ребенок, лежа на полу как кошка, ползет вперед, вытягивая руку, потом ногу. |
| **«Рыбка в реке»**  Ребенок на животе лежит, руки вытянуты вперед вместе, ноги сзади вместе, как рыбий хвост. Поднимает руки и грудь возврат в исходное положение, поднимает ноги, в исходное положение, затем сделать перекат от головы к ногам, как выпрыгивающая из воды рыбка. | |

Порекомендуйте родителям придерживаться простых правил, чтобы забота о здоровье не стала для ребенка каторгой:

-не заставлять ребенка насильно выполнять упражнения;

-не упрекать за рассеянность, невнимательность, неумение;

-не превращать обучение в рутину, играть с ребенком;

-ловить хорошее настроение и заниматься с улыбкой.

Не переживайте, если заметили искривления позвоночника и нарушения осанки у ребенка в раннем возрасте. Вы предупреждены и приложите все усилия, чтобы ваш малыш был здоров.