

Мастер – класс

«Осанка - стройная спина»

Выполнила учитель физической культуры
МОУ СОШ им.В.К.Ерошкина с.Новозахаркино»
Гагарина Ирина Александровна

Осанка - привычное положение человека в покое и при движении. Она формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания.

Нарушение осанки - частый спутник многих хронических заболеваний. Дефекты осанки отрицательно влияют на деятельность сердца, желудка, печени, почек.

Предупредить возникновение неправильной осанки значительно легче чем исправить ее.

Приобретение правильной осанки - длительный процесс. Основы профилактики нарушений осанки является общая тренировка организма ребенка.

**Предлагаем вашему
вниманию несколько
упражнений для
исправления осанки.**

**И.П-основная стойка .
Руки точно перед грудью.**



**С силой отвести локти в
сторону, до сведения
лопаток**



**Стоя , постараться
соединить кисти рук за
спиной,**



**передавать мячик из одной
руки в другую руку.**



**Повернуться и достать
сначала правой рукой
левую пятку , левой рукой
правую пятку**

Стоя на коленях,



Стоя на коленях ,



**наклониться назад и
коснуться руками пяток.**



**руки за спиной на
пояснице, прогнуться
назад. Задержаться в таком
положении на 20 секунд.**

Стоя на коленях,



**Лежа на животе , оторвать руки и ноги от пола ,
задержаться в таком положении на 20 секунд**



Лежа на животе , поднять ноги и захватить лодыжки руками , потянуть ноги в верх . Задержаться в таком положении 20 секунд



Встать на «мостик» , ноги в коленях прямые.

Задержаться в таком положении 20 секунд.



Лежа на спине сделать стойку на лопатках (носочки смотрят вниз). Задержаться в таком положении 20 секунд.



**Последние упражнения
позволяют нам
расслабить все мышцы
нашего тела**



- **Проведение занятий ЛФК в системе положительно влияет на формирование правильной осанки детей. Вырабатывает осознанное отношение к своему здоровью, знакомят с доступными им способами его сохранения и укрепления. Формируют потребность в ежедневной двигательной активности. Дети получают хороший заряд бодрости и положительный эмоциональный настрой.**

Правила для поддержания правильной осанки.

- Выполнять упражнения по укреплению мышц туловища.
- Правильно сидеть за столом, партой, на стуле, не горбиться.
- При переносе тяжестей нужно равномерно нагружать руки. Если вы будете носить ранец или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.
- Спать на жёсткой постели с невысокой подушкой.
- Сидеть с максимально выпрямленной спиной. Важно избегать неудобных поз. Через каждые 15 минут сидения за столом надо менять позу, двигать руками и ногами, потягиваться, а через каждые 30 минут обязательно встать, походить или полежать.
- Стоять и выполнять различную работу следует также с максимально выпрямленной спиной. При этом важно найти для головы, туловища, рук и ног достаточную опору. После длительного стояния надо обязательно полежать (разгрузить позвоночник).
- Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое покажет, какая у вас осанка.

Спасибо