

Консультация для родителей
«Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и
укрепления мышечного корсета»

Не для кого ни секрет, что ваши дети совсем скоро пойдут в школу и большая нагрузка будет ложиться на позвоночный столб детей. Не совсем готовый к таким резким перестроением детский организм не всегда бывает готов к таким резким изменениям и сегодня мне бы хотелось Вам продемонстрировать, каким образом мы сможем подготовить наших деток к грядущим переменам!

Для начала немного теории! Давайте вспомним, что же такой мышечный корсет? Какие мышцы или мышечные группы туда входят!?!

Абсолютно верно, это мышцы корпуса (пресс, мышцы спины), мышца бедра и пресса!

А как вы думаете, для чего нам нужен такой корсет?

И опять вы правы, чтобы снимать нагрузку с позвоночного столба при хождении, ношении тяжелых вещей или предметов и, чтобы, в процессе нашей повседневной жизни центр тяжести распределялся правильно и равномерно и мы с вами никогда не болели, а были бодрыми и счастливыми!

А что бывает, когда мышцы слабые?

Верно, когда мышцы не готовы выполнять своих функций, страдает наш позвоночник и следствием являются различные проблемы со здоровьем! Но, мы с вами подготовленные, спортивные и сейчас в парах вместе с родителями попробуем сделать комплекс упражнений, который вы потом сможете делать дома!

Берем коврики, встаем в И П.

Под фоновую музыку

1. разминка (суставная гимнастика+дыхательная гимнастика)
2. основная часть (упражнения на проработку мышц спины, в частности «экстензоров», прямой мышца живота, мышц бедра и ягодиц)

3. заключительная часть (упражнения на растяжение мышц +дыхательная гимнастика)

Этот достаточно простой комплекс упражнений поможет Вам и Вашим детям снять излишнюю нагрузку со спины и шеи, растянуть позвонки, улучшить трофику и питание сосудов и других систем организма, способствует развитию подвижности позвонков и суставов!

Ну а теперь, давайте с вами подумаем, например, у кошки болит спина?

Конечно нет, молодцы! Ведь кошка много двигается, и делает упражнения, которые мы с вами сегодня тоже делали, правда?

А, например, рыбы могли бы пожаловаться на боль в спине?

Конечно, умнички! Рыбы много плавают, активно двигая своим телом, и движения в воде, естественно уменьшают нагрузку на системы опоры!

Давайте подведем итог! Что нужно делать, чтобы укрепить мышечный корсет?

Верно – больше двигаться, заниматься, и желательно на открытом воздухе, плавать, закаляться, молодцы! А сейчас я предлагаю вам превратиться в маленьких и проворных рыбок, а нам с родителями в настоящих рыбаков, и мы с вами поиграем в игру! (Совместная игра, с использованием парашюта, «Поймай Рыбку»).