Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Детская школа искусств № 7»

городского округа Самара

Доклад на тему

**«Комплекс простых упражнений для детей на укрепление мышц спины на каникулах»**

Выполнила:

Педагог

дополнительного образования

МБУ ДО «ДШИ№7» г.о. Самара

Матвеева Любовь Николаевна

Самара 2023г.

**Комплекс простых упражнений для детей на укрепление мышц спины на каникулах**

Правильная осанка — это естественное положение тела, при котором позвоночник вытянут, лопатки сведены и располагаются на одном уровне, плечи расправлены, живот подтянут, затылок стремится вверх, а подбородок и грудной квадрат поданы немного вперед. Нарушения осанки ведут к таким проблемам со здоровьем:

сколиозу;

слабости мышечных тканей;

грыжам;

повышенному травматизму;

болям в спине, шее, пояснице и нижних конечностях;

нарушениям работы многих систем организма вследствие изменения расположения органов;

быстрой утомляемости;

плохому физическому и психическому самочувствию.

Нарушение осанки: сутулость, отклонение позвоночника или плоская спина- достаточно часто встречаются среди учеников младших классов. Основная причина проблемы- чрезмерная нагрузка на спину в школе. Дети очень много сидят за партой.

Выделяют два наиболее опасных периода в формировании осанки

6-8 лет

10-14 лет

Именно в эти периоды наблюдаются скачки роста у детей. В результате мышечный каркас не успевает формироваться вслед за костями, из-за чего начинает развиваться неправильная осанка или даже горб. Поэтому важно влиять заблаговременно намечающиеся проблемы, чтобы предотвратить их развитие и сохранить ребенку здоровье.

Сохранить спину здоровой и избежать осложнений поможет профилактика, включающая поддержание правильного положения тела во время учебы и укрепления мышечного корсета.

Важное место в профилактике заболеваний, вызванных чрезмерной нагрузкой на спину у школьников, занимает хореография.

Школьникам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышечного корсета и повышение гибкости спины.

Упражнения, которые выполняют ученики на танцевальных тренировках, направлены на укрепление мышц спины.

Сделать спину сильной и ровной помогают упражнения.

Но есть периоды во время учебного процесса, когда ученики не посещаю школу и хореографию- это каникулы.

Каникулы нужны, чтобы ребенок отдохнул, восстановился и набрался сил перед следующим учебным процессом, но дети совсем перестают заниматься физическими упражнениями. Поэтому в период каникул нужно заниматься.

Чтобы тренировка сопровождалась положительными эмоциями, необходимо использовать следующие эффективные способы мотивации:

- заниматься вместе с ребенком, подавать таким образом пример ребенку, что является самым лучшим способом воспитания и мотивации;

-тренироваться следует под энергичную и веселую музыку, чтобы не было скучно;

-необходимо объяснять ребенку пользу и важность физических нагрузок, делая акцент на том, что тренировки помогают стать сильнее, выносливее;

-важно выполнять упражнения, которые нравятся ребенку.

**Комплекс простых упражнений для детей на укрепление мышц спины**

Данный комплекс упражнений направлен на поддержание правильной осанки у детей и служит профилактикой искривления позвоночника. В него входят такие тренировочные элементы:

1. Лечь на живот на пол, верхние конечности вытянуть перед собой ладонями вниз. Затем одновременно приподнять верхние и нижние конечности, прогнувшись в пояснице. Зафиксировать тело в такой позе на 3 секунды, вернуться в начальную позицию и расслабиться. Повторить упражнение 5 раз.
2. Исходная позиция та же. Упираясь ладошками в пол, ребенок должен поднять верх корпуса как можно выше, прогнуться в спине и потянуться вверх. Почувствовав работу мышц спины, вернуться в исходную позу и расслабиться.
3. Все так же лежа на животе, поместить ладони у подбородка, затем развести руки в стороны движением, имитирующим работу конечностей от себя при плавании. Согнуть локти, вернуть верхние конечности к подбородку, положить на ладони подбородок и отдохнуть. Это тренировочное движение комплекса упражнений эффективно прорабатывает мышцы шеи, спины, плечевого пояса и верхних конечностей.
4. Перевернуться на спину. Поднять нижние конечности на 20 см от поверхности пола, прижав поясницу к полу, руки прямые на полу ладошками вниз. Выполнить ногами 10 вращательных движений вперед, похожих на вращение педалей велосипеда. Опустить нижние конечности, отдохнуть в течение 10 секунд и повторить упражнение, вращая воображаемые педали назад столько же раз.
5. Лежа на спине, прижать верхние конечности к туловищу, а нижние поднять на расстоянии 20-30 см от пола и на весу медленно развести ноги максимально широко в стороны. В такой позе досчитать до трех и вернуться в начальную позицию. Не спеша выполнить 10 повторений.
6. Встать на четвереньки, голову опустить, затем прогнуться в пояснице и одновременно поднять голову, и сразу же выгнуть спину дугой. Повторить до 20 раз.
7. Это упражнение выполняется стоя. Надо прижать согнутые локти к корпусу, ладони положить на плечи, коснувшись большими пальцами предплечий и растопырив остальные пальцы, голову немного отклонить назад. Далее необходимо вывести локти вперед, до их соприкосновения, а голову наклонить и положить на сведенные локти, чтобы ощутить напряжение мышц шеи. Задержаться в такой позе на 5 секунд и медленно вернуться в исходную позицию.
8. Встать к стене, прижавшись к ней всей поверхностью спины. Верхние конечности поднять до уровня плеч и начать медленно скользить ими по стене вниз и снова до линии плеч. Мышцы рук и пресса должны быть напряжены. Лопатки, поясницу и ягодицы отрывать от стены нельзя. Этот элемент очень эффективен для избавления от сколиоза и коррекции осанки. Выполнить надо 10 повторений по 3 подхода.
9. Исходная позиция та же. Ладони расположить на талии, касаясь локтями стены. Ягодицы и лопатки также необходимо прижать к стене. Начать медленно приседать вдоль стены максимально низко, а затем не спеша подняться и занять исходную позицию. Контролировать правильность выполнения можно при помощи зеркала, наблюдая за положением спины. Для начала можно сделать 5 приседаний, но постепенно их количество нужно увеличивать.

Чтобы закрепить эффект следует выполнять упражнения не время от времени, а регулярно, постепенно усложняя комплекс. Через определенное время мышцы привыкают к нагрузке.

Правильная осанка залог здоровья!

Список использованной литературы:

1.Жаки Грин Хаас «Анатомия танца» 2011.

2.А.П.Колтановский «Общеразвивающие и специальные упражнения» 1979.

3.Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г. «Основы физической культуры учащихся» 1995.

4. Интернет: https://ds115.centerstart.ru/sites/ds115.centerstart.ru/files/archive