

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №85»
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №85»**

**Проект: «Здоровые родители»
для родителей дошкольников**

**Направленность проекта: Физкультурно -
спортивная**

Срок проведения: с 01.10.2018 по 31.10.2018

Инструктор по физической культуре Жидкова С.В.

Барнаул

2018

Актуальность проекта:

В детском саду сохранением и укреплением здоровья дошкольника занимаются вплотную. Однако здоровье родителей, особенно в меру их загруженности, так же является не маловажной частью семьи. Инструктор по физической культуре имеет опыт внедрения здоровьесберегающих технологий, которые могли бы стать полезными в вопросах восстановления и укрепления физического здоровья родителей.

Кроме того, проект направлен на повышение уровня компетенций родителей в вопросах сохранения здоровья себя и своих детей в условиях семьи.

Цель проекта: повышение уровня знаний родителей дошкольников в вопросах физкультурной деятельности, укрепления и сохранения здоровья дошкольников в условиях современного общества.

В задачи проекта входят:

Формировать и расширять представления и знания родителей дошкольников о физкультуре

Приобщать родителей дошкольников к физкультурной деятельности, здоровому образу жизни.

Укреплять посредством гимнастики мышцы спины, ног, пресса, шеи, плечевого пояса.

Научить методам релаксации и снятия эмоционального напряжения

Участники проекта:

- родители
- инструктор по физической культуре

Продолжительность проекта: 1 месяц.

Методы внедрения: Наглядно - практический

Технические средства: музыкальный центр

Ожидаемые результаты:

Родители дошкольников владеют гимнастикой для укрепления мышц спины, ног, пресса, шеи, плечевого пояса.

Родители владеют методами релаксации и снятия эмоционального напряжения

Планирование деятельности по реализации проекта.

| Дата занятия | Основное направление комплекса | Содержание комплекса | Отметка о выполнении |
|--------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 05.10.18 | Комплекс 1 Гимнастика для укрепления мышц спины | Вводная часть Упражнения для голеностопа и стоп, растяжка мышц Основная часть. Подъем корпуса. Мостик бедрами Парящая птица Подъем прямых ног поочередно Махи на четвереньках Боковые мах из положения лежа на боку Боковая планка Прокачать спину в домашних условиях девушке поможет статическая практика с упором на предплечье. Лягте на левый бок, опустите вес тела на локоть, обопритесь на пальцы или свод правой ноги и выровняйте тело в струну. Проследите, чтобы локоть не выглядывал из-за плеча. Задержитесь в таком положении <i>на 40 секунд.</i> <i>Повторить 3 раза.</i> На каждой тренировке увеличивать время, застывая <u>в планке</u> до 2 — 3 минут. | |

| | | | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | Музыкальная разгрузка. Самомассаж стоп и ладоней, проработка болевых точек. | |
| 12.10.18 | Комплекс 2 Гимнастика для укрепления мышц плечевого пояса | <p>Вводная часть</p> <p>Упражнения для голеностопа и стоп, растяжка мышц</p> <p>Основная часть.</p> <p>«Птица и собака» — интересное и эффективное упражнение для всех групп спинных мышц. Встав на четвереньки (поза собаки), нужно напрячь пресс и распрямить спину. Переход в позу птицы заключается в одновременном поднятии кверху правой руки и противоположной (левой) ноги. Конечности при этом выпрямляются, располагаются строго горизонтально и фиксируются на пару секунд. После возврата в первоначальное положение работают противоположная рука и нога (сделать не менее 5 раз для каждой стороны).</p> <p>Боковая планка особенно полезна при длительной статической нагрузке на позвоночник (стоячая работа). Лёжа на боку и опираясь на локоть одной руки, вторую разместить на талии. Затем оторвать бёдра от поверхности и выпрямить тело, зафиксировавшись в такой позе не меньше, чем на полминуты. Повторить элемент для другой стороны. Чтобы усложнить задачу, можно поднимать ногу в процессе выполнения или опираться на ладонь прямой руки.</p> <p>Выпады, предназначенные для улучшения координации, совершаются из положения стоя. Зафиксировав ладони на талии, нужно достаточно широко шагнуть вперёд, согнув ноги в коленных суставах под прямым углом. Сделать 10 повторений для каждой ноги. Повысить нагрузку можно при помощи отягощений (держат в руках гантели).</p> | |

| | | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | <p>Помимо профилактики деформаций и заболеваний позвоночника, это простой комплекс упражнений обеспечит великолепную осанку.</p> <p>Музыкальная разгрузка. Упражнение для укрепления мышц талии и бедер – обруч, 4 минуты</p> | |
| 19.10.18 | <p>Комплекс 3 Гимнастика для укрепления мышц пресса, бедер, ягодиц</p> | <p>Вводная часть Упражнения для голеностопа и стоп, растяжка мышц Основная часть. Подъем корпуса. Мостик бедрами Парящая птица Подъем прямых ног поочередно Махи на четвереньках Боковые мах из положения лежа на боку Боковая планка Выпады с утяжелением Подъем ног с утяжелением Велосипед</p> <p>Подвижная игра «Без рук»</p> <p>Релаксация «Море»</p> | |
| 26.10.18 | <p>Комплекс 4 Гимнастика для укрепления мышц шеи, спины, пресса</p> | <p>Вводная часть Упражнения для голеностопа и стоп, растяжка мышц</p> <p>Основная часть. 1. Скручивания Это стандартное упражнение на пресс. Именно во время выполнения скручиваний включаются в работу прямая мышца брюшного пресса (она отвечает за кубики на животе), большая грудная мышца, наружные и внутренние косые, а также поперечные мышцы брюшного пресса. Выполнение. Следите за тем, чтобы средняя и нижняя части спины были прижаты к полу. Таким образом вы избегаете подключения к работе</p> | |

| | | | |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | <p>сгибающих мышц бедра. Руки старайтесь держать у висков, не тянитесь вверх подбородком и шеей. Поднимать вас должны мышцы пресса. На подъёме следует делать глубокий выдох, вдох — в нижнем положении.</p> <p>Выполните три подхода по 30 раз.</p> <p>2. Ножницы то упражнение направлено на проработку нижнего пресса (абдоминальной части). Мышцы, задействованные при выполнении этого упражнения: подвздошно-поясничная мышца, напрягатель широкой фасции, портняжная мышца, прямая мышца бедра, длинная и короткая приводящие мышцы, гребенчатая мышца, прямые, косые и поперечные мышцы живота, квадрицепсы.</p> <p>Выполнение. Лягте на пол, руки вытяните вдоль тела и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом и выполните скрещивающиеся движения. Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы поясница была прижата к полу. Чем ниже будут опущены ноги, тем больше нагрузка на нижний пресс. Если вам сложно держать ноги на таком уровне, поднимите их немного выше. Если чувствуете, что поясница отрывается от пола, поднимите ноги чуть выше. Следите за тем, чтобы ноги были выпрямлены.</p> <p>Выполните три подхода по 30 секунд каждый.</p> <p>3. Водолаз</p> <p>Это упражнение также направлено на проработку нижнего пресса (абдоминальной части). Мышцы, задействованные при выполнении этого упражнения: подвздошно-поясничная мышца, напрягатель широкой фасции,</p> | |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

портняжная мышца, прямая мышца бедра, длинная и короткая приводящие мышцы, гребенчатая мышца, прямые, косые и поперечные мышцы живота, квадрицепсы.

Выполнение. Лягте на пол, руки вытяните вдоль тела и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом и выполняйте шагающие движения с небольшой амплитудой. Носки должны быть натянуты на себя, поясница прижата к полу. Чем ниже опущены ноги, тем больше нагрузка на нижний пресс. Если вы чувствуете, что поясница отрывается от пола, поднимите ноги чуть выше и зафиксируйте это положение. Следите за тем, чтобы ноги были выпрямлены. Выполните три подхода по 30 секунд каждый.

4. Скручивания с поднятыми ногами

Во время выполнения этого упражнения работают прямая мышца брюшного пресса, наружная косая мышца, квадрицепсы и напрягатель широкой фасции (мышцы бедра). Это упражнение скорее направлено на сжигание жира, а не на проработку рельефа.

Выполнение. Лягте на пол, поднимите согнутые в коленях ноги (угол должен быть 90 градусов), руки вытяните перед собой. Поднимите верхнюю часть тела по направлению к коленям, руками тянитесь вперед. На подъеме сделайте выдох, в нижнем положении — вдох. Старайтесь не отрывать поясницу от пола и не опускать ноги. Следите за тем, чтобы подбородок не прижимался к шее.

Более простой вариант выполнения этого упражнения — руки скрещены и лежат на груди. Более сложный — руки заведены за голову или находятся

| | | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <p>у висков.</p> <p>Выполните три подхода по 10 раз.</p> <p>5. Махи с согнутой ногой</p> <p>Во время выполнения этого упражнения основная нагрузка направлена на косые мышцы живота, но также работают прямая мышца брюшного пресса, квадрицепсы и напрягатель широкой фасции (мышцы бедра).</p> <p>Выполнение. Лягте на пол, руки заведите за голову, ноги согните в коленях. Стопы должны упираться в пол. Выполните скручивание, во время которого правый локоть тянется за левое колено к середине бедра, а колено стремится к локтю. Во время выполнения упражнения старайтесь поднять верхнюю часть тела так, чтобы лопатки оторвались от пола. Поясница должна быть прижата к полу. Не прижимайте подбородок к шее и не тяните себя вверх с помощью рук. При скручивании выполните выдох, в исходном положении — вдох. Чем ближе стопы расположены к тазу, тем больше нагрузка.</p> <p>Более простой вариант выполнения этого упражнения — нерабочая рука вытянута в сторону (образует с плечевым поясом прямую линию) и прижата к полу. Это даст вам дополнительную опору во время скручивания.</p> <p>Выполните по 30 повторений на каждую ногу.</p> <p>6. Велосипед</p> <p>Во время выполнения этого упражнения работают прямая мышца живота, наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота, поперечная мышца живота, а также мышцы ног и ягодиц (большая ягодичная мышца).</p> <p>Выполнение. Лягте на пол, руки</p> | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| | | | |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | <p>заведите за голову. Начинайте выполнять ногами такие движения, будто вы крутите педали велосипеда. При этом приподнимите верхнюю часть тела, стараясь оторвать лопатки от пола. Поочерёдно тянитесь правым локтем к левому колену, левым локтем к правому колену. Упражнение можно выполнять в любом темпе. Старайтесь не прижимать подбородок к груди и не тяните голову вверх руками. Не забывайте правильно дышать: выдох должен приходиться на каждое скручивание.</p> <p>Выполните три подхода по 20 раз.</p> <p>7. Планка «пила»</p> <p>о время выполнения этого упражнения в работу включаются мышцы кора (прямая и поперечные мышцы живота, разгибатель спины, трапециевидная мышца, бицепсы и грудные мышцы), ягодичы и мышцы ног (бёдра и икры).</p> <p>Выполнение. Встаньте в планку с упором на предплечья. Локти должны быть расположены ровно под плечами, живот втянут (пупок подтягивается к копчику), спина ровная (прогибов в пояснице быть не должно). В этом положении раскачивайтесь с небольшой амплитудой. При движении вперёд плечи должны оказаться перед локтями, а при движении назад быть за локтями. Следите за тем, чтобы спина с ногами постоянно образовывали прямую линию (без прогибов или, наоборот, дуги в пояснице).</p> <p>Выполняйте упражнение в течение одной минуты.</p> <p>Музыкальная разгрузка. Игра для стоп, самомассаж</p> | |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Методические рекомендации

Техника безопасности при выполнении упражнений для укрепления спины

Медленные движения. Ваша задача — не сделать комплекс как можно быстрее, а максимально прочувствовать работу мышц.

Забудьте о рывках. Резкие выпады, скручивания и наклоны переносят нагрузку на суставно-связочный аппарат.

Прогресс за счет большего числа повторений или усложнения. Упражнения с гантелями показаны при сильной спине. Слабые мышцы не смогут поднять вес, поэтому в работу сильнее включатся ноги, руки, пресс. Комплекс перестанет быть целевым и рассредоточится по всему телу.

Следите за самочувствием. Прекращайте гимнастику при появлении дискомфорта. Преодоление себя через боль только навредит вашему организму.

Не тренируйтесь на полный желудок. Делайте упражнения до приема пищи или через 2 часа.

Комплекс выполняют каждый день. Отведите для этого полчаса утром и вечером. Пару любимых упражнений можно делать каждый час как разминку для спины.

Тренировочный комплекс рассчитан не на всех. Существуют меры предосторожности.

Вам нельзя делать упражнения для укрепления позвоночника, если:

- есть травма позвоночника;
- недавно была операция и швы не рассосались полностью;
- идет период обострения хронической болезни;
- наблюдается кровотечение;
- существуют проблемы с почками, легкими, сердцем или сосудами;
- вы беременны.

Вся профилактика строится на соблюдении правил движения.

1. Следите за осанкой.
2. Регулярно разминайтесь: наше тело не создано для постоянного сидения.
3. Сидите с прямой спиной на стуле подходящего размера.
4. Не надрывайтесь ношением тяжестей.
5. Занимайтесь физкультурой; для занятых подойдет наш комплекс на полчаса.

Если у вас есть проблемы со спиной, то хотя бы раз в полгода посещайте врача-ортопеда. Он отследит динамику вашего состояния и поможет ее скорректировать. Здоровая спина — залог здоровья всего организма!