

## Консультация для родителей

# Мышцы кора и школьное обучение

Подготовила  
Учитель-логопед  
Колмыченко Ю.Ю.



Мышцы кора – это группа мышц, которые расположены в нижней и средней частях спины и на животе. Они позволяют ребенку сохранять баланс, осанку и стабильное положение тела в процессе обучения.

Во время урока школьник должен долго сидеть за партой. Если мышцы кора слабые, он способен сохранять осанку только в начале урока. Потом мышцы устают, и он облакачивается на парту, может даже лечь. А когда доходит до работы в тетради, ребенку от усталости тяжело писать.

Существует несколько тестов определяющих недостаточность развития мышц кора:

- Может ли ребенок поднять верхнюю часть туловища из положения, лежа на спине (упражнение на пресс)
- В какой позе ребенок сидит, когда пишет или занимается за столом?
- Может ли лежа на животе оторвать от пола прямые руки и ноги одновременно?
- Умеет ли кататься на двухколесном велосипеде (для детей от 5 лет)?
- Попросите ребенка написать абзац любого текста от руки как можно лучше.

И наблюдайте: как меняется в это время его осанка, как быстро он устает.

Важно раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

### 1. «Качалочка»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И. п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

## **2. «Морская звезда»**

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И. п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

## **3. «Стойкий оловянный солдатик»**

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И. п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

## **4. «Самолет»**

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И. п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

## **5. «Цапля»**

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И. п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

## **6. «Потягивание»**

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И. п.: лежа на спине, потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

## **7. «Ах, ладошки, вы, ладошки!»**

Цели: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И. п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

### **8. «Карусель»**

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И. п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

### **9. «Покачай малышку»**

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И. п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

### **10. «Танец медвежат»**

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И. п. — о. с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.