

A decorative border consisting of a grid of stylized human figures in a light green color, arranged in a rectangular frame around the central text.

# **Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки детей дошкольного возраста**

**Инструктор по ФК: Сарваева В.А**

## «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.

## «Цапля»

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

Когда цапля ночью спит,  
На одной ноге стоит.  
Не хотите ли узнать:  
Трудно ль цапле так стоять?  
А для этого нам дружно  
Сделать позу эту нужно.

*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.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать,  
И не падать, не качаться,  
За соседа не держаться.

## «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.

## «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 солдатик. 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.

### **«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.

### **«Потягивание»**

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

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

### **«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. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

### **«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.

### **«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.

### **«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.

### «Птица»

*Цели:* развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

*И.п.:* лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

### «Паровозик»

*Цели:* формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

*И.п.:* сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

### «Маленький мостик»

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

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

*И.п.:* лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

### «Колобок»

*Цели:* улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышц позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок  
На окошке появился?  
Полежал чуток,  
Взял и развалился.

*И.п.:* лечь на спину, а затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои ступни ног.

Вот вы все и колобки!  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

### «Ножницы»

*Цели:* укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

Давайте представим, что наши ножки — ножницы.

*И.п.:* лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (Второй вариант: и.п. — лежа на спине.)

### «Плавание на байдарках»

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

*И.п.:* сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

### «Гусеница»

*Цели:* формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

*И.п.:* встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

### «Лягушата»

*Цели:* формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке  
Скачут, вытянувши ножки.  
Ква-ква-ква!  
Скачут, вытянувши ножки!

*И.п.:* встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,  
Есть свой дом у лягушат.  
Вот лягушки по дорожке  
Скачут, вытянувши ножки.  
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,  
Скачут, не жалея ножки.