

The left side of the page is decorated with three balloons: a green one at the top, a light blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon has a string and several small yellow triangular shapes radiating from it, suggesting movement or light.

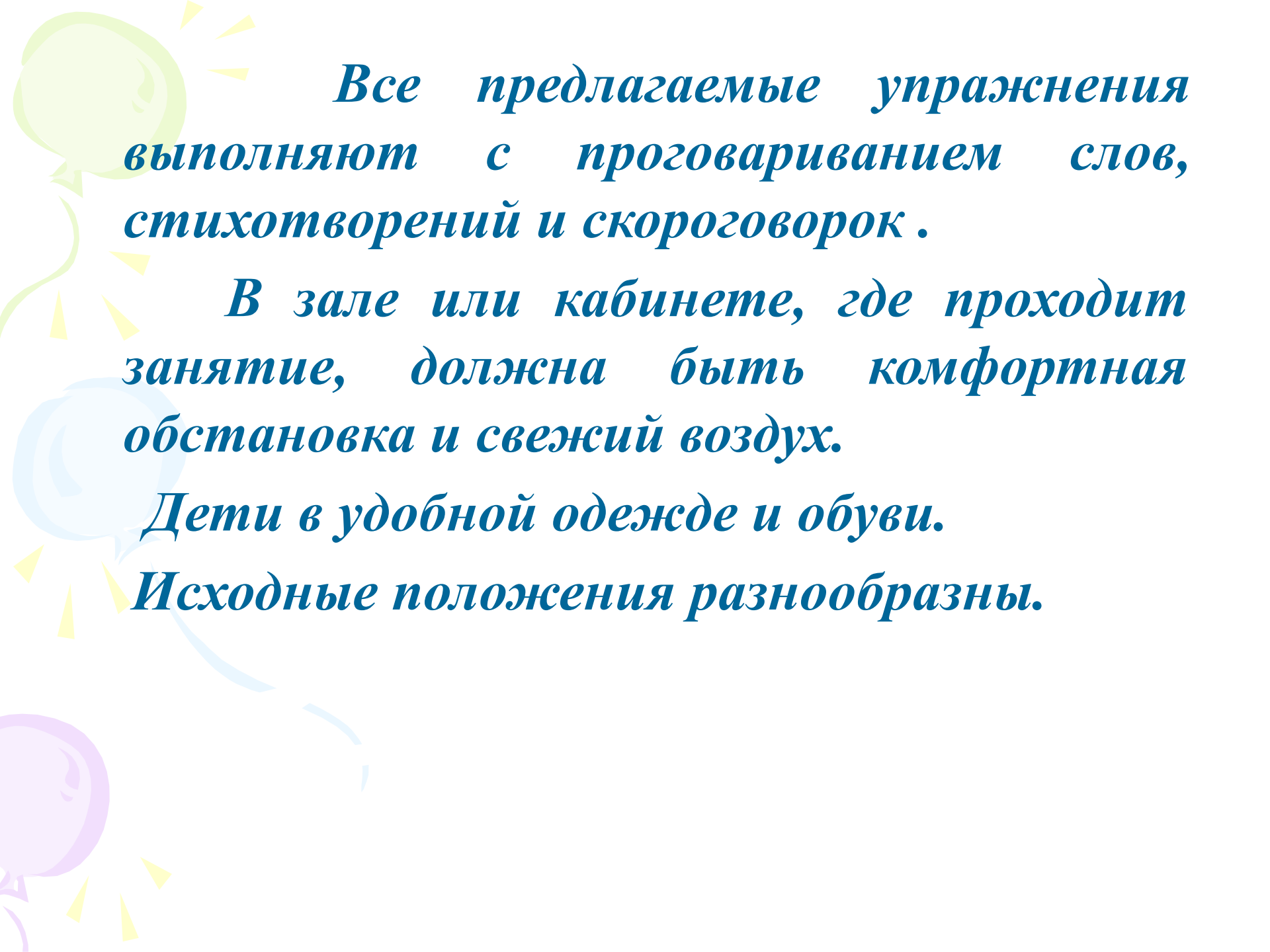
Упражнения для укрепления осанки

В 5-6 летнем возрасте опорно-двигательный аппарат (ОДА) интенсивно формируется. Мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиваются слабее и неравномерно. Поэтому неправильно-вынужденная поза во время занятий способствует нарушению ОДА.

Несоблюдение гигиенических норм, неправильная посадка, не соответствие возрасту физические нагрузки могут легко привести к нарушению осанки, связанным с чрезмерным увеличением или уменьшением выраженности изгибов позвоночника.

Предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить!!!

Профилактика нарушений осанки осуществляется в двух направлениях – это создание оптимальных гигиенических условий и в то же время проведение воспитательно-оздоровительной работы.



Все предлагаемые упражнения выполняются с проговариванием слов, стихотворений и скороговорок.

В зале или кабинете, где проходит занятие, должна быть комфортная обстановка и свежий воздух.

Дети в удобной одежде и обуви.

Исходные положения разнообразны.

Упражнение № 1 в ходьбе



Ходьба на месте и в движении;

- на носках, руки вверх;*
- на пятках, руки за головой.*

*«Мы проверили осанку
И свели лопатки.*

*Мы походим на носках,
Мы идём на пятках».*

Упражнение № 2 - Самокоррекция

Построиться в колонну. Посмотреть налево и направо.

Подравняться:

«Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко».

«Смотрим влево, смотрим вправо».

«Спинка ровная у нас,

А осанка – высший класс!»



Упражнение № 3 «Гуси шипят»



*Исходное положение
– ноги врозь, руки за
спину.*

*Наклониться вперёд,
голову поднять и
сказать : «Ш–ш–ш».*

Упражнение № 4 «Котик»

*«Лучик котика
коснулся,
Котик сладко
потянулся...»*



Упражнение № 5 «Ели-Елки-Елочки»



*«Ели» -стоя на носках, руки
вверх.*

*«Ёлки» - руки в стороны,
ступни ног прижаты к
полу.*

*«Ёлочки» - присесть, руки
вперёд.*

*Следить за спиной, спина
прямая.*

*«Есть в лесу три полочки-
Ели – ёлки – ёлочки.*

*Лежат на елях небеса,
На ёлках – птичьи голоса,
Внизу на ёлочках – роса».*

Упражнение № 6

«Кузнечики»

*Спина прямая, руки на
поясе:*

«Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики!

Прыг - скок, прыг - скок!

Сели, травушку покушали,

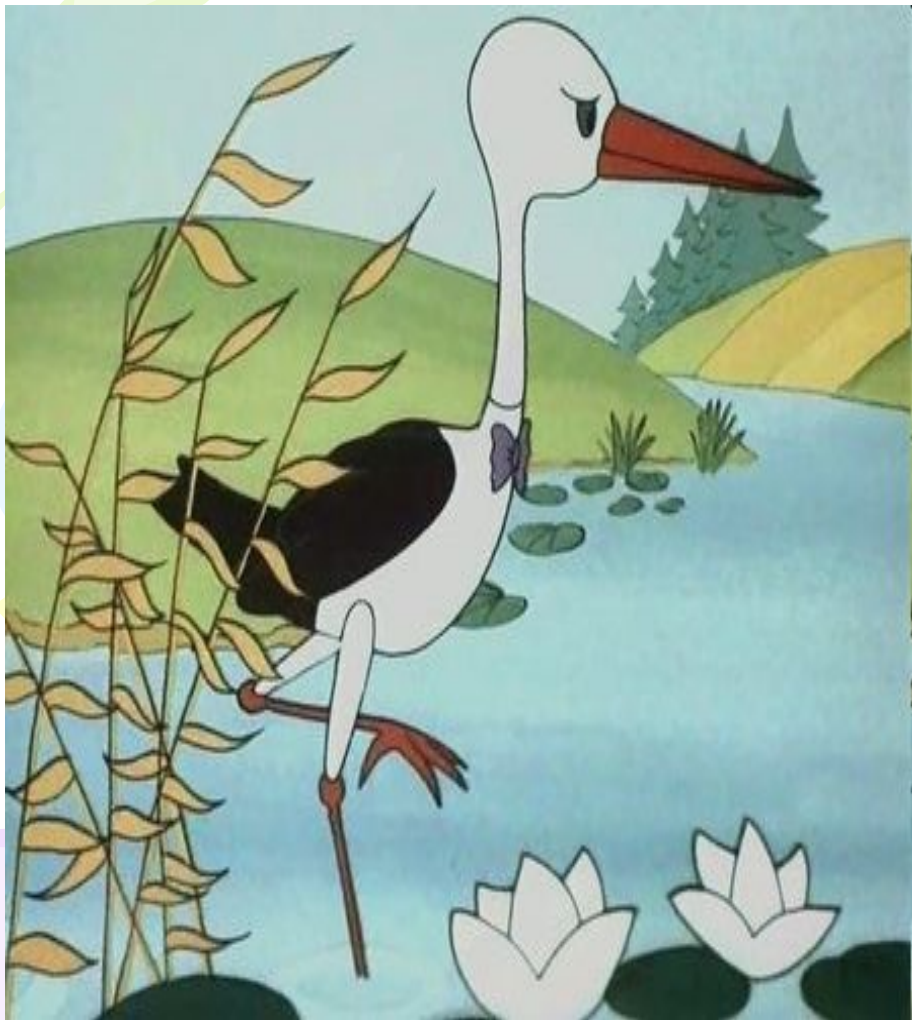
Тишину послушали.

Выше, выше высоко!

Прыгай на носках легко!»



Упражнение № 7 «Аист»



*Спина прямая, руки на поясе.
Дети плавно и медленно под-
нимают то правую ногу, то
левую, согнутую в колене.*

*И так же плавно опускаются.
«Аист, аист длинноногий,
покажи домой дорогу».*

Аист отвечает:

*«Топай правой ногою,
Топай левой ногою,
Снова - правой ногою,
Снова – левой ногою.*

*После - правой ногою,
После – левой ногою,
И тогда придёшь домой».*

Упражнение № 8 «Зимняя зарядка»

Следить за положением туловища и рук.

«Чтобы сильным стать и ловким,
Приступаем к тренировке.
Носом вдох, а выдох ртом.
Дышим глубже, а потом
Шаг на месте, не спеша.
Как погода хороша!
Не боимся мы пороши,
Ловим снег – хлопок в ладоши.
Руки в стороны, по швам.
Хватит снега нам и вам.
Мы теперь метатели, бьём по
неприятелю.
Размахнись рукой – бросок!
Прямо в цель летит снежок».



Упражнение № 9 «В лесу»



Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Шаги на месте, следить за положением туловища. Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперёд.

«Мы шли, шли, шли.


Земляничку нашли.

Сели, поели и опять пошли.

Мы шли, шли, шли,

Наконец, домой пришли.»

Упражнение повторяется 3-4 раза, меняются только названия ягод.



Упражнение № 10 «Оглянись»

Исходное положение встать, слегка расставив ноги, руки за голову.

На 1-2 - поворот вправо, хлопнуть по левой пятке правой рукой, сказать «хлоп».

На 3-4 - и.п. То же в другую сторону.

Упражнение № 12 «Поехали!»



Упражнение выполняется сидя.
Спина прижата к спинке стула. С
помощью рук дети изображают
транспорт, на котором едут.

«На лошадке ехали,
До угла доехали.
Сели на машину, налили бензину.
На машине ехали
До реки доехали.
Трр! Стоп! Разворот!
На реке – пароход.
Пароходом ехали
До горы доехали.
Пароход не везёт,
Надо сесть в самолёт.
Самолёт летит,
В нём мотор гудит : «У – у – у!» .

Упражнение № 11 «Равновесие»

Детям предлагается проверить свою осанку.

Упражнение может выполняться как сидя, так и стоя.

Ребёнок стоит (садится) прямо, распрямляет плечи, кладёт себе на голову дневник или книгу и старается удерживать предметы на голове, считая до 10-ти.



Упражнения на равновесие с мячом

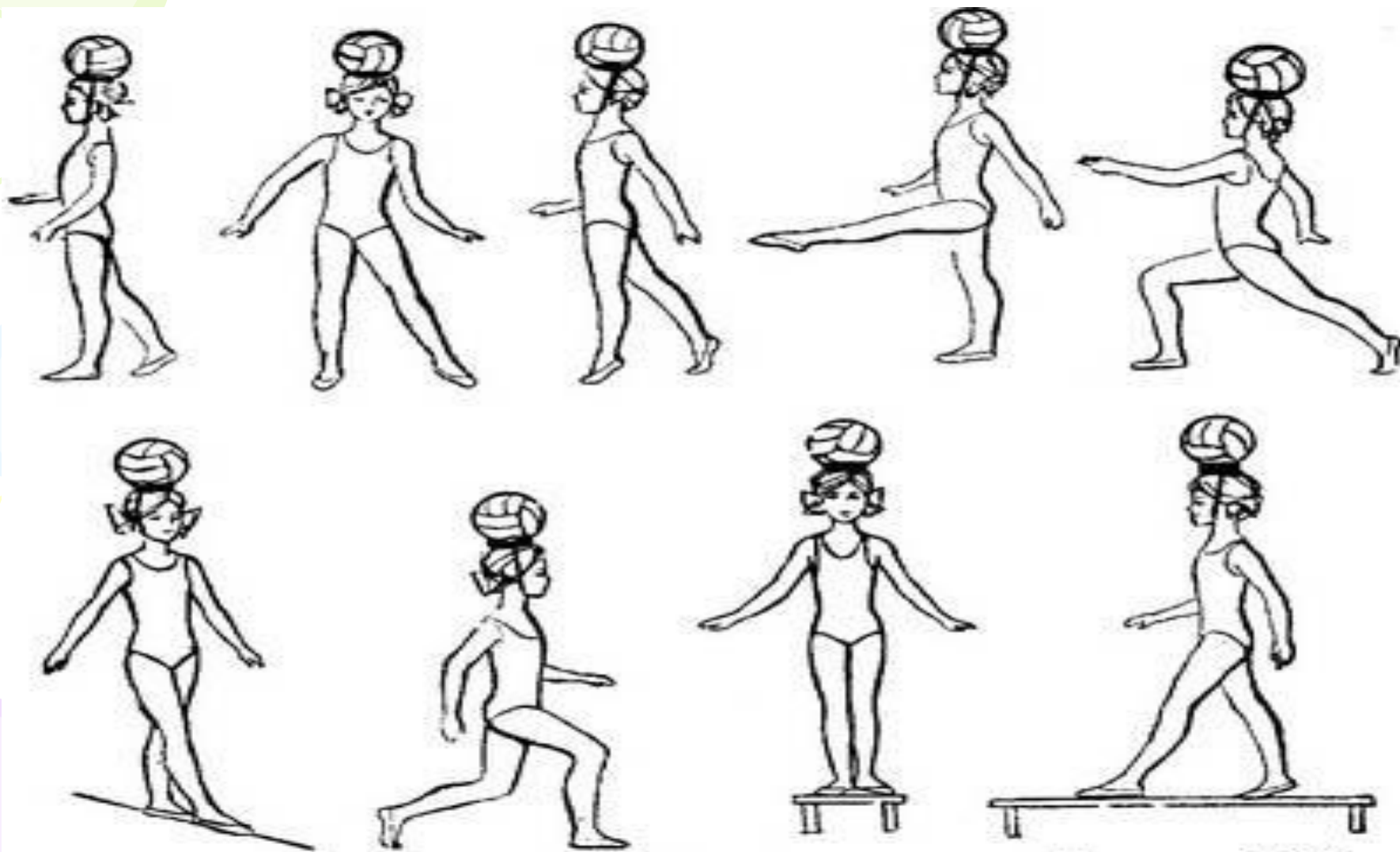
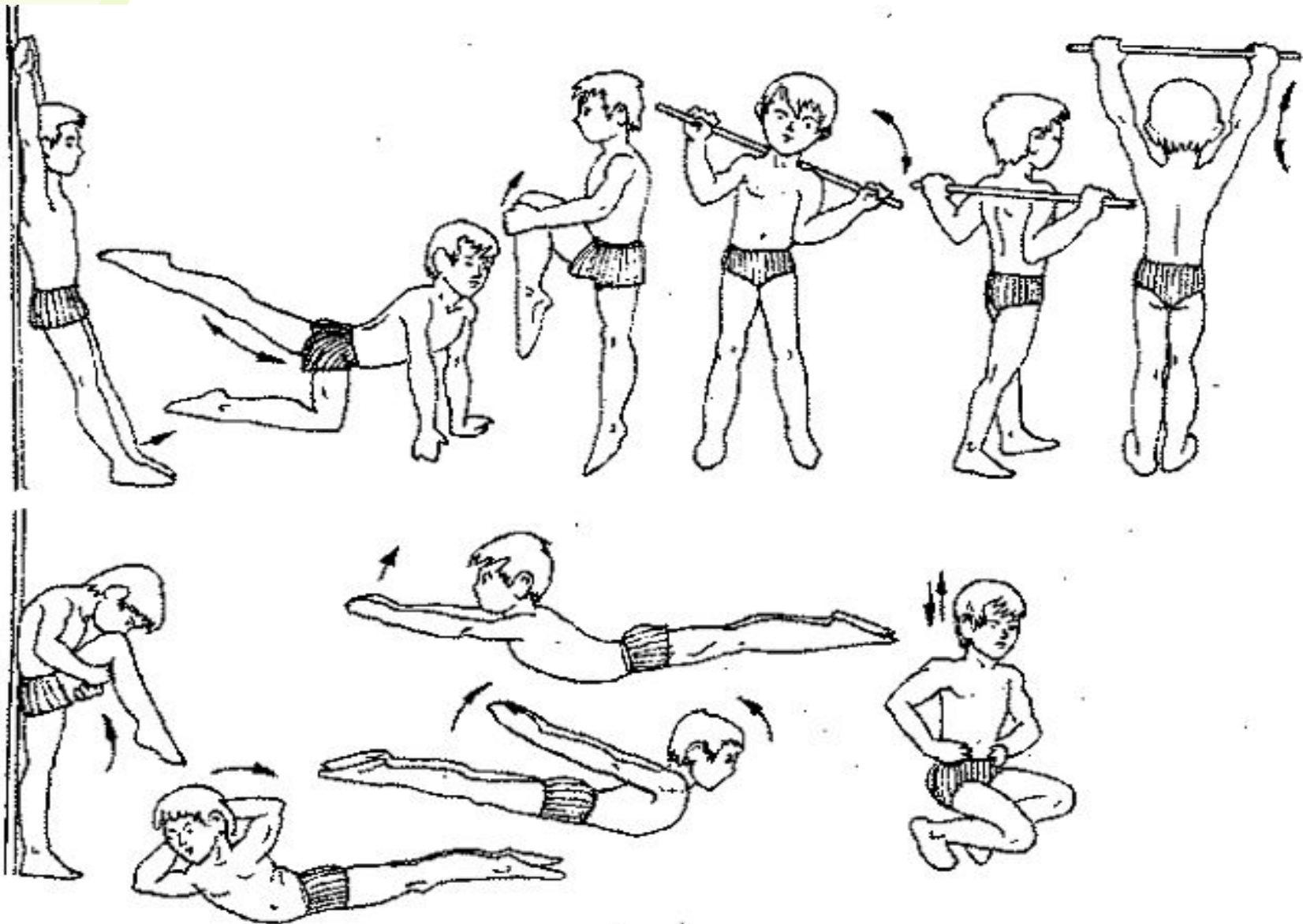
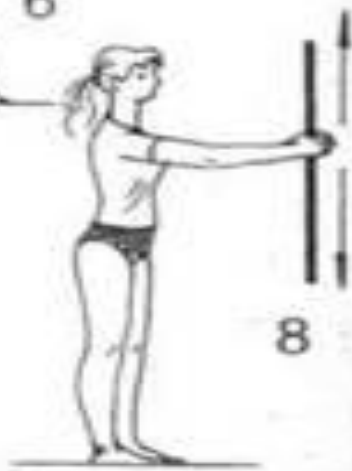
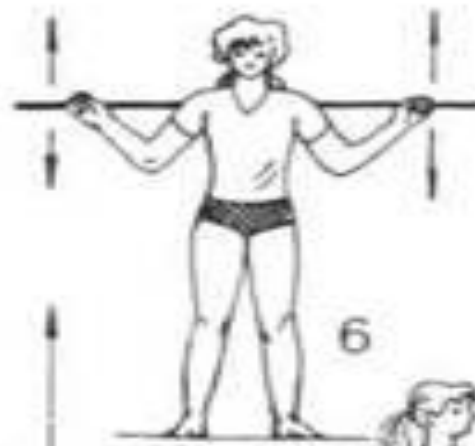


Рис. 7

Комплекс упражнений на равновесие с гимнастической палочкой и у стены





Комплекс оздоровительной гимнастики



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪