

A decorative graphic on the left side of the page features three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon is attached to a thin, wavy ribbon and has several small, yellow, triangular shapes radiating from its base, resembling light or confetti.

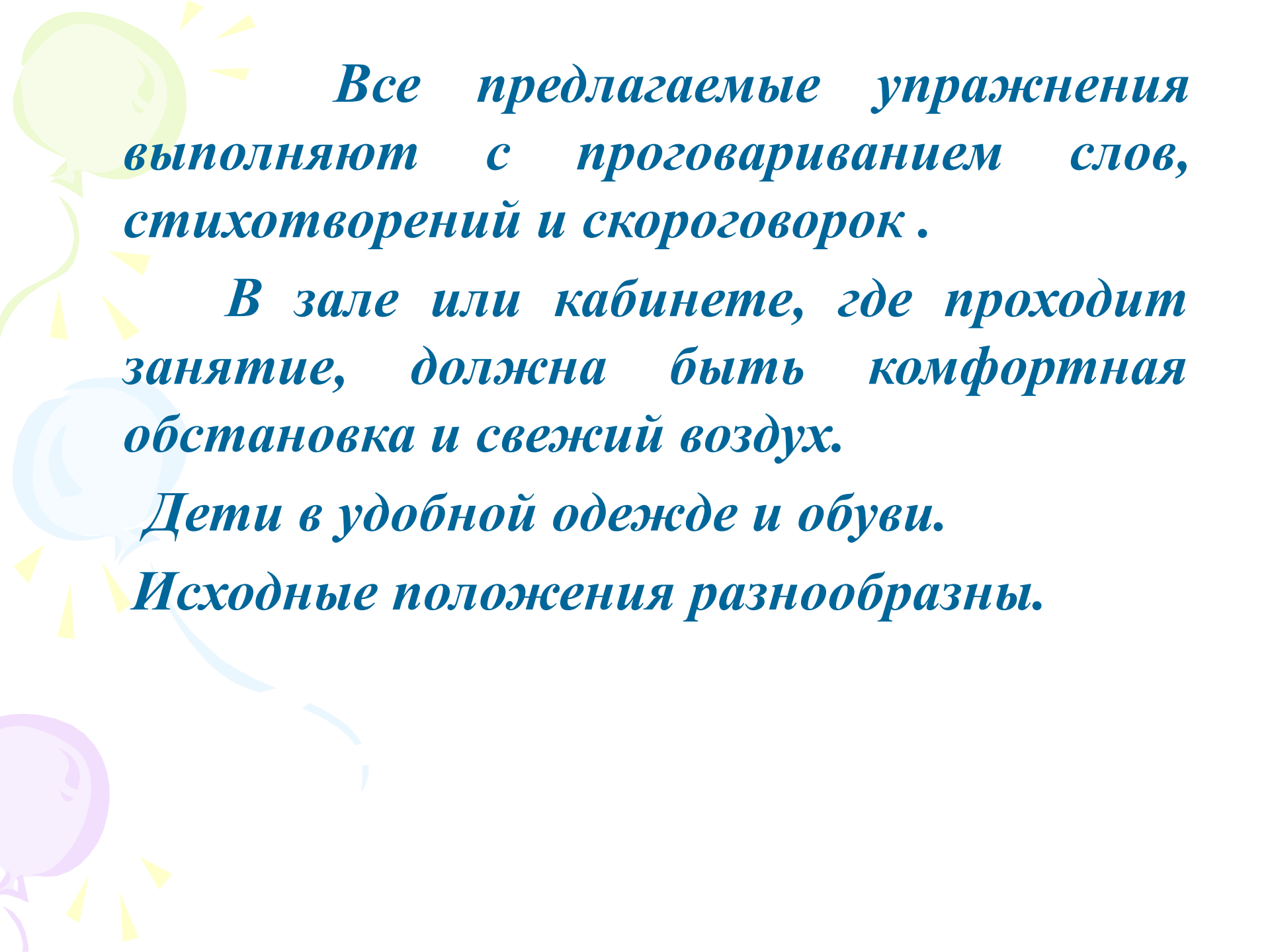
# Упражнения для укрепления осонки

*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,*

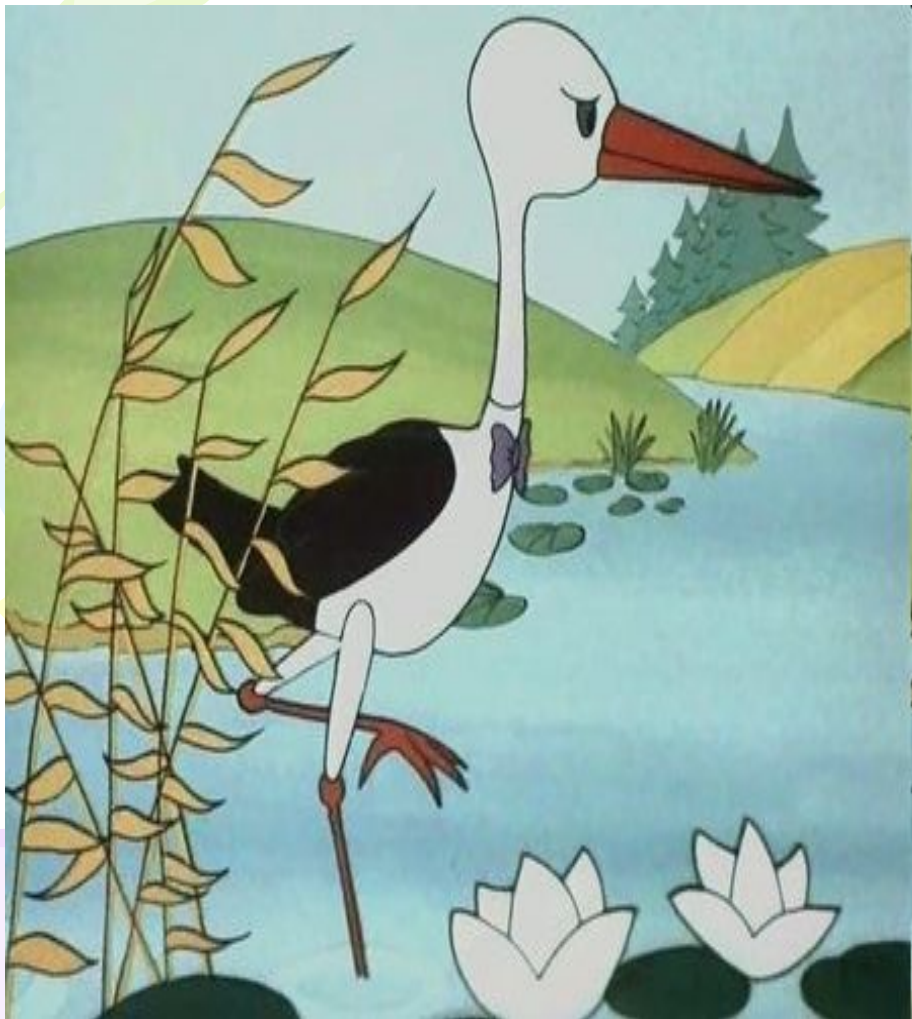
*Тишину послушали.*

*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

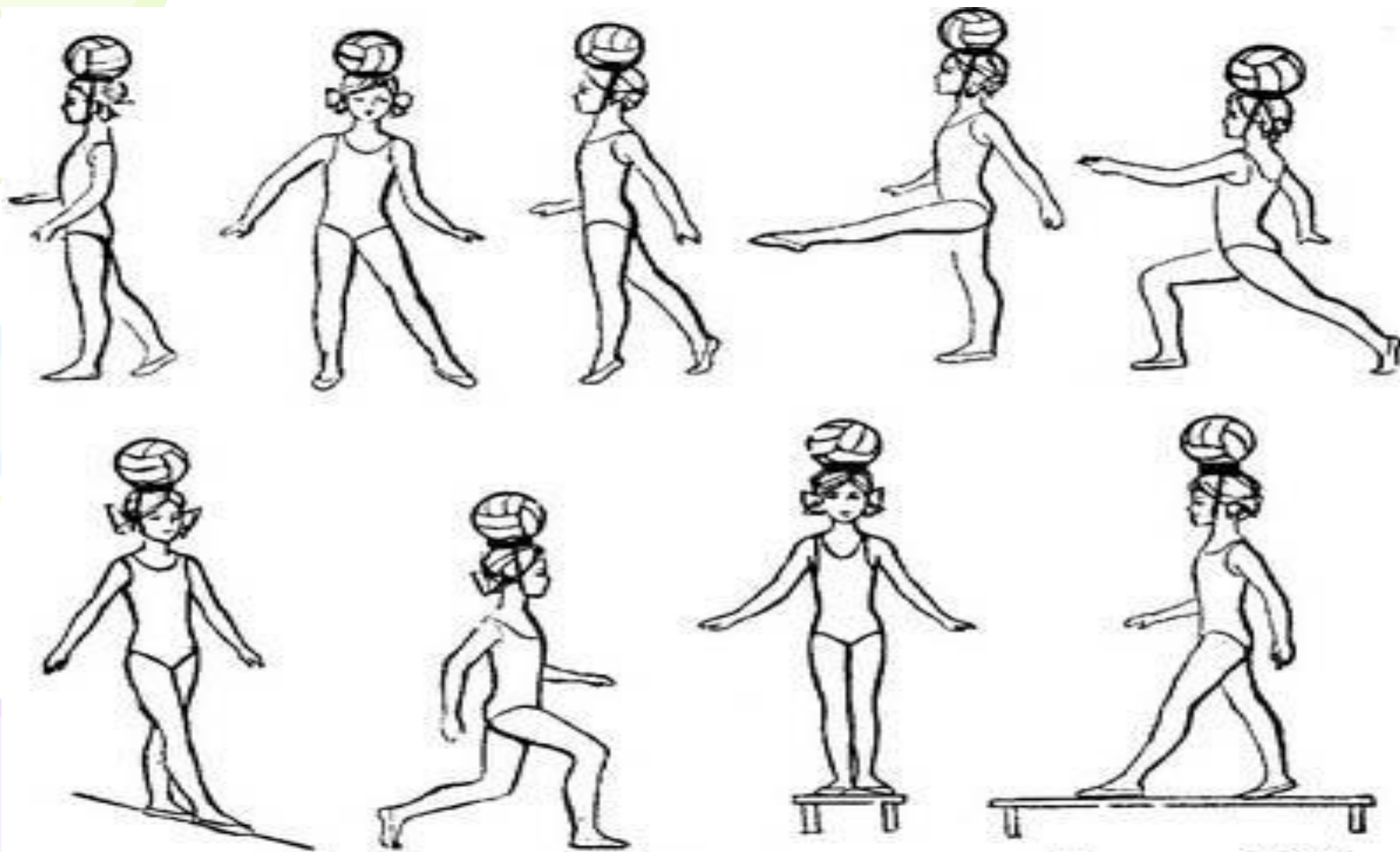
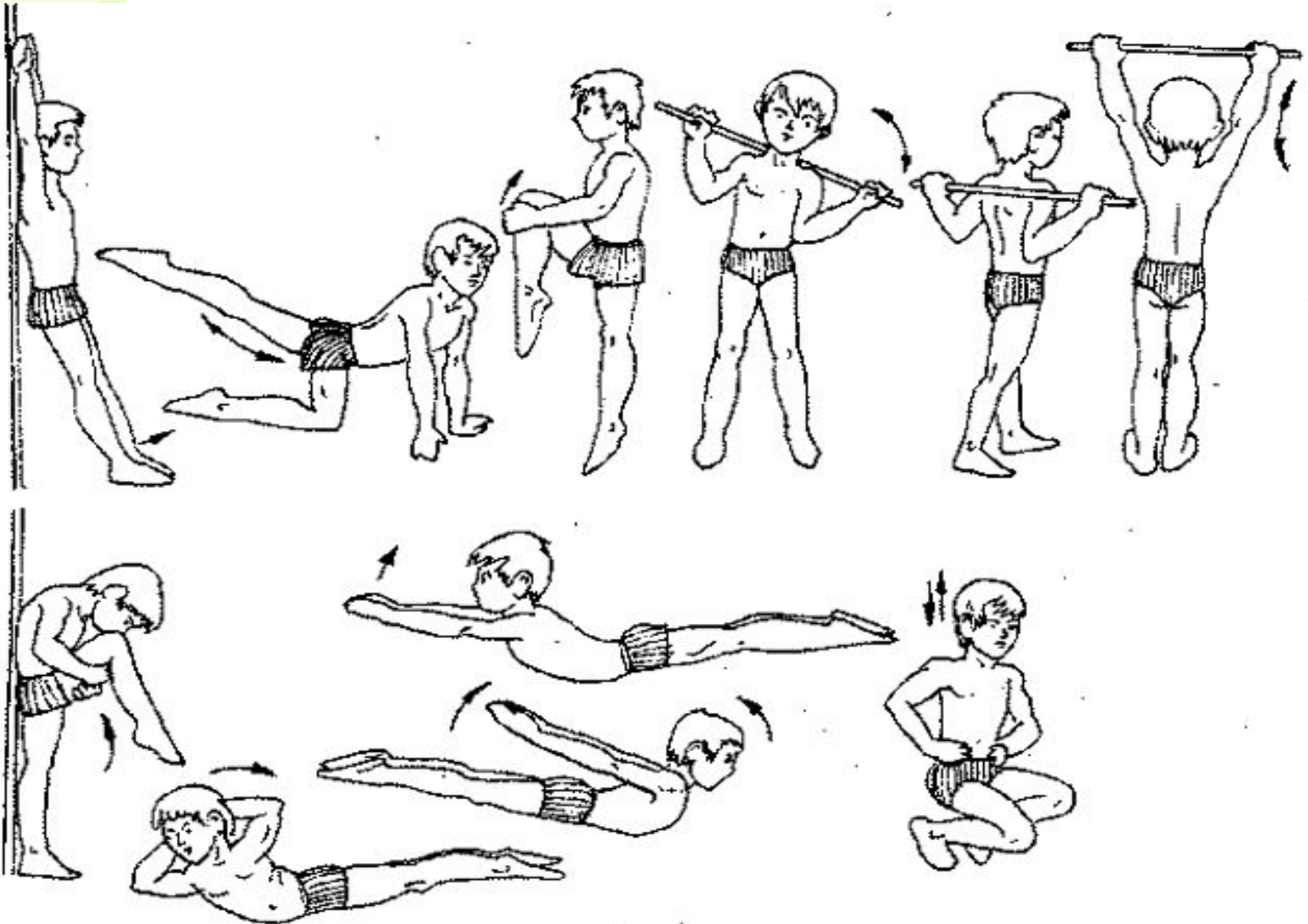
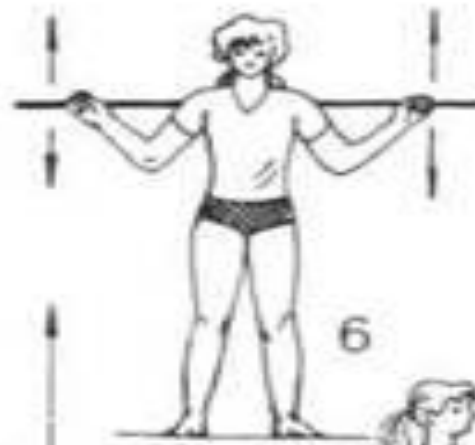


Рис. 7



# Комплекс упражнений на равновесие с гимнастической палочкой и у стены





# Комплекс оздоровительной гимнастики



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11