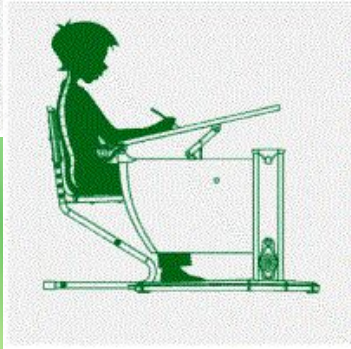
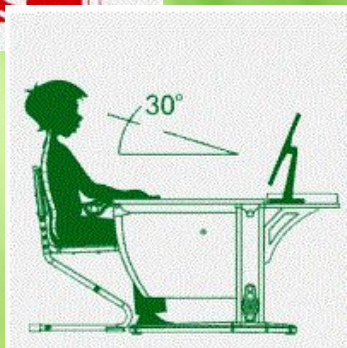
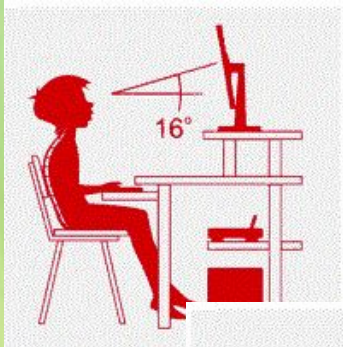


Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное  
учреждение детский сад «МАЯЧОК»  
комбинированного вида  
Детский сад № 170  
комбинированного вида

## «Следим за осанкой детей»



Рабочее место ребенка



Материал подготовила:  
Новицкая А.В., воспитатель I  
квалификационной категории.  
Источники: Безрукова Е. В.  
Сколиоз и плоскостопие. Как  
с ними бороться //  
Дошкольная педагогика. -  
2007. - N 1. - С. 4-7.



Нижний Тагил  
2016

**Осанка** - умение человека держать своё тело в различных положениях.

**Правильная осанка** - это когда туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены.

Систематические занятия физической культурой помогают выработать правильную осанку. Особенно полезны для выработки хорошей осанки плавание, гребля, гимнастика, волейбол, баскетбол.



## Упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки

1. Принять правильную осанку у стены. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку у стены. Закрывать глаза, отойти от стены на один-два шага.
3. Принять правильную осанку у стены. Присесть, разводя колени в стороны. Медленно встать, не отрывая спины от стены.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один-два шага, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку у стены. Можно выполнить с закрытыми глазами.
5. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носках, удерживаться в таком положении 3-5 с. Возвратиться в исходное положение.
6. То же упражнение, но без стены.

7. Принять правильную осанку у стены. Выполнение различных движений руками (руки вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вперед).
8. Принять правильную осанку у стены. Наклоны вперед на  $45^\circ$ , ноги и поясничная область прижаты к стене.
9. Принять правильную осанку у стены, руки к плечам. Выполнение наклонов вправо, влево, не отрывая спины от стены.
10. Принять правильную осанку у стены, руки на пояс. Различные движения ногами, не отрывая спины от стены.
11. Принять правильную осанку у стены. Передвижение приставным шагом вправо и влево, не отрываясь от стены.
12. Принять правильную осанку у стены. Потянуться вверх всем телом, опустить плечи, вытянуть позвоночник, выдох. Исходное положение - вдох.
13. Расслабиться, опустить голову. Вернуться в исходное положение.