# Формирование правильной осанки у детей при выполнении физических упражнений для укрепления мышечного корсета

МБОУ гимназия им. Ф.К. Салманова

Составитель: инструктор по ФК

Ксёнз Г.А.

г. Сургут 2015

Упражнениям на развитие правильной осанки в работе с дошкольниками должно уделяться значительное внимание. Именно, под воздействием физических упражнений происходит укрепление мышечного корсета, который, в свою, очередь, является надёжной опорой для позвоночника. «ВЕСЕЛЫЙ ЗООСАД»

Животные в зоопарке
Из стран холодных и жарких
Живут-поживают, не тужат
И между собою дружат.
И каждое утро зверятки
Играют на детской площадке.
Б. Заходер

### Упражнение №1. «Лев рычит».



Недоволен царь зверей: Столько маленьких детей Ручки тянут, осмелев. Осторожно! В клетке лев! Б. Эльшанский

И.п. – стоя в упоре на коленях.

1-2 – прогнуться, вдох.

3-4 - округлить спину, голову вниз, выдох со звуком «р-р»

# «Львица охотится».



Уж очень вид у них чудной: У папы – локоны волной, А мама ходит стриженой, За что она обижена? Недаром часто злится На всех мамаша-львица. Б. Эльшанский

И.п. – сидя на пятках, наклон вперед, руки вверху.

1-2 - сгибая руки, лечь на живот, руки согнуты в упоре у груди.

3-4 - выпрямляя руки, прогнуться, упор лежа на бедрах.

5-6 - то же, что 1-2.

7-8 - и.п.

## «Львенок разбегается».



Дети львов — это милые львята, У них нет еще гривы пока. Жмутся к маме они, как котята, Любят вволю поесть молока. П. Парамонова

И.п. – упор присев.

- 1 правую ногу отставить назад, упор присев на левой.
- 2 левую ногу назад, упор лежа.
- 3 упор присев на правой ноге, левую назад.
- 4 согнуть левую ногу вперед, упор присев, и.п.

# «Тюлень высунул голову из воды».



Любит плавать целый день В ледяной воде тюлень. С. Георгиевская

- И.п. лежа на животе, руки перед грудью, подбородок на кистях рук.
- 1-2 прогнуться, поднимая голову и плечи.
- 3-4 и.п.

# «Кобра».



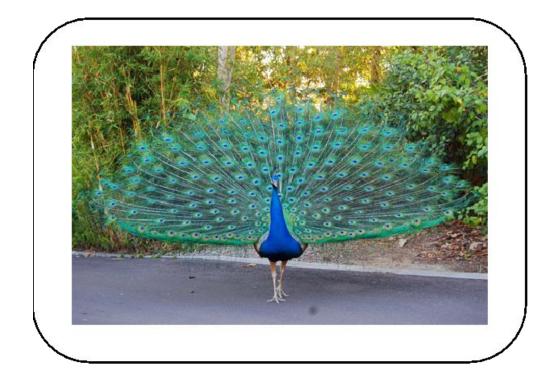
Кобра всех страшит не зря – Ядовитая змея! С. Георгиевская

И.п. – стоя на коленях, руки за головой («капюшон кобры»).

1-2 - отклонять туловище назад с прямой спиной.

3-4 - и.п., произнести звук «ш-ш».

### «Павлин».



До чего красив павлин! У него порок один: Вся павлинья красота Начинается с хвоста. Б. Заходер

И.п. – лежа на спине, руки внизу.

1-2 – поднять ноги вверх.

### «Крокодил».



Крокодилушка не знает Ни заботы, ни труда, Золотит его чешуйки Быстротечная вода. Милых рыбок ждет он в гости, На брюшке, средь камышей: Лапки врозь, дугою хвостик И улыбка до ушей... Льюис Кэрролл, пер. В. Набокова

и.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 – прогнуться, поднять голову и правую руку вверх («крокодил улыбнулся»).

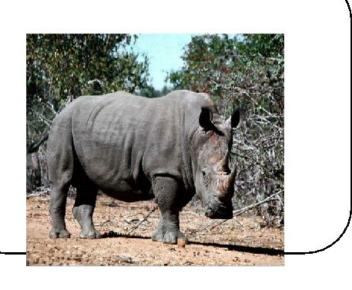
2 — и.п.

3-4 – проделать то же с левой рукой.

5-6 - поднять ноги («дугою хвостик»).

7-8 - и.п.

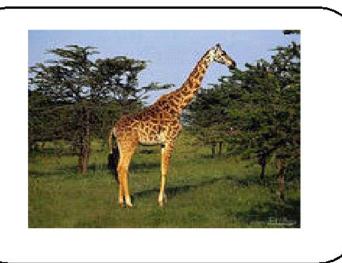
# «Носорог



Носорог бодает рогом. Не шутите с носорогом. *С. Маршак* 

- И.п. лежа на спине, руки за головой.
- 1 согнуть правую ногу вперед.
- 2 сгибая туловище вперед, коснуться локтями колена правой ноги.
- 3-4 и.п.
- 5-8 проделать то же с левой ногой

# «Жираф»



Мне очень нравится жираф: Высокий рост и добрый нрав.

В. Маяковский

И.п. – лежа на спине, руки вниз.

1-4 - стойка на лопатках.

5-8 - и.п.