

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

МБОУ гимназия им. Ф.К. Салманова

Составитель: инструктор по ФК

Ксёنز Г.А.

г. Сургут 2015

Упражнения 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 стриженной,
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.

Л. Пармонова

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 ждёт 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.