

**Картотека упражнений и подвижных игр для формирования правильной осанки и укрепление мускулатуры спины**

**С книгой на голове**

Ребёнок кладёт книгу на голову (мешочек) и, выпрямившись, ходит по кругу. Нельзя прикасаться рукой к предмету или ронять его. Вместо книги на голову можно положить какой-нибудь другой предмет. Следите, чтобы ребенок шел правильной размеренной походкой, и предмет не падал у него с головы.

**«Рыбки и акулы».**

Выбирают водящего – «акулу», остальные дети – «рыбки». По сигналу дети разбегаются по залу, а водящий их «салит» - дотрагивается до них рукой. Чтобы спастись от погони игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки. Правила: разбегаться можно только после команды «Лови!». Если остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий «салит» его. Пойманные «рыбки» отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

**«Цветы».**

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом сложенный цветок из бумаги. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на цветок. Дуть следует спокойно, чтобы цветок сдвинуть с места.

### **Коромысло**

«Раньше, когда на всю деревню был один колодец, девушки носили воду в ведрах, которые висели с двух сторон на коромысле, а сами коромысла клали на плечи. Представь себе, что ты несешь такую тяжесть. Походи с палкой на плечах, распрямив плечи и спину. Будь очень внимателен, не разлей воду!»  
Ребенок выполняет упражнение.

### **Ветряная мельница**

Ребенок встает, слегка расставив ноги. Одну руку кладет на пояс, другую поднимает вверх и начинает описывать ею круги, постепенно убыстряя темп, изображая «крыло ветряной мельницы».  
Ребенок выполняет круговые движения рукой, касаясь уха и ноги, вперед и назад, в зависимости от того, «куда подует ветер». Потом описывает круги двумя руками одновременно

### **Стойкий оловянный солдатик**

Стоя на коленях, руки плотно прижаты к туловищу. Вдруг подул сильный ветер - наклон назад, как можно ниже, держать спину прямо, вернуться в и.п.. Повтори 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть».

### **Птица**

«Лежа на животе, поднять руки вверх - в стороны, прогнуться. Махи руками, как птица крыльями. Вернуться в и.п. Повторить упражнение 2-3 раза.

## Ножницы

Лежа на животе, поднимай поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы ножницы хорошо резали, ноги должны быть прямыми. Ляг на спину, отдохни».  
Повторить упражнение 3 -5 раз

## Дровосек

Ребенок встает, слегка расставив ноги; представляет, что в руках у них топор; делает большой взмах и сильно ударяет «топором» по воображаемому чурбану.  
Повторяет упражнение не менее 10 раз.

## Качели

Ляг на спину, ноги вместе. Выполни группировку. Сгибая ноги, прижми колени к груди и обхватив их руками. Покачайся на спине вправо-влево. Когда устанешь - отдохни».  
Повторить упражнение 3 раза.

## Любопытный котенок

Ребенок сгибает руки к плечам, стоя на коленях, а затем из этого положения опускается на четвереньки. В таком положении ребенок начинает передвигаться, при этом озирается по сторонам, как «крадущийся котенок». Под конец, котенок, не найдя ничего интересного, возвращается в исходное положение.

## **Щенок**

Ребенок становится на четвереньки и выполняет передвижение, как это делают щенки. При каждом шаге он подтягивает вперед колено, стараясь коснуться им носа.

## **Любопытный щенок**

Ребенок становится на четвереньки, опершись обеими руками об пол; поворачивает голову в одну сторону и смотрит, что там делается. Затем поворачивается в другую сторону и смотрит, что происходит там. Движение вправо и влево надо делать, стоя на четвереньках. Следите, чтобы ребенок не прогибал спину.