

**Подвижные игры для формирования
правильной осанки.**

Игра «Канатоходцы».

Цель: укрепление мышечного корсета,
формирование правильной осанки, развитие
равновесия.

На полу раскладывается веревка - это цирковой
кант. Дети - канатоходцы. От них требуется
пройти по канату и не упасть. Для этого они
должны принять правильную осанку -
распрямить плечи, подтянуть живот, голову
слегка приподнять, для равновесия развести
руки в стороны.

Игра «Пройди не урони».

Цель: способствовать воспитанию рефлекса
правильного держания головы и умения
напрягать и расслаблять отдельные группы
мышц.

В игре участвуют два человека и более.
Игроки с предметами на голове (кубики,
подушечки, наполненные песком, мелкой
галькой, опилками), передвигаются от старта до
финиша. Побеждает тот, кто не уронил предмет.
Вариант игры: ребенок наклоняется вперед,
разводя руки в стороны, взрослый кладет ему на
спину небольшую мягкую игрушку и предлагает
ее донести. Главное, чтобы игрушка не упала со
спины. Во время выполнения задания,
необходимо следить за тем, что бы голова
ребенка была приподнята, а спина оставалась
прямой.

**«Правильная осанка -
путь к здоровью»**

МАДОУ «Детский сад № 435»

**Комплекс упражнений
для профилактики
нарушений осанки
детей дошкольного
возраста**

Екатеринбург

Осанка — это привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения.

Правильная, красивая осанка – один из показателей здоровья. Это прежде всего нормальное развитие скелета, гармонично развитая мышечная система и умение правильно держаться в покое и движении.

Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе.

Формирование правильной осанки имеет особое значение для детей подготовительной к школе группы. В школе ребенку с первых же дней придется сидеть за партой по 3-4 часа, поэтому очень важно тренировать мышцы, удерживающие туловище в правильном положении.

И.п. — ребенок стоит на коленях, упор руками в пол.

1-выгибает спину (круглая спина), голова опущена вниз; 2-прогибает спину, голова смотрит вверх.

Дозировка 6-8 раз

И.п. - то же.

1-отвести назад прямые ноги(поочередно) и голову, прогнуться в пояснице; 2- вернуться в и.п.

И.п.- сидя на полу, ноги прямые вместе, упор руками сзади.

1- прогнуться, как можно выше поднять таз; 2- и.п.

И.п. лежа на животе, упор на пол согнутыми руками.

1-выпрямить руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, прогнуться, 3 — 5 сек,
2-вернуться в и.п.

И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища.
1-Кисти рук соединить за спиной поднять голову, плечи и ноги прогнуться; 2- вернуться в и.п.

И.п. стоя с предметом на голове, сохраняя правильное положение туловища.

1-подняться на носки; 2-вернуться в и.п.

И.п. стоя с предметом на голове, ноги вместе, руки вперед.

1- выпад правой ногой вперед; 2- и.п.; 3-4 тоже левой

