

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Осанка – привычное положение тела человека во время движения и покоя – формируется с самого раннего детства в процессе роста, развития и воспитания. Это привычная поза человека, которая зависит от формы позвоночника и развития мускулатуры – «опорного корсета».

Различают осанку правильную, сутулую, лордотическую (круглая спина), кифотическую, выпрямленную (плоская спина), а также асимметричную.

Нарушения осанки возникают и прогрессируют чаще всего в связи со снижением двигательной активности в период интенсивного роста ребенка. При выявлении изменений осанки следует обратить внимание на возможную сопутствующую патологию (нарушение зрения и дыхания, снижение остроты слуха на одно ухо и др.).

Сколиоз (сколиотическая болезнь) – это боковое искривление позвоночника с обязательной ротацией (поворотом) тел позвонков. При истинном сколиозе даже в начальной стадии имеется деформация позвоночника, которая сохраняется независимо от положения ребенка и нагрузки.

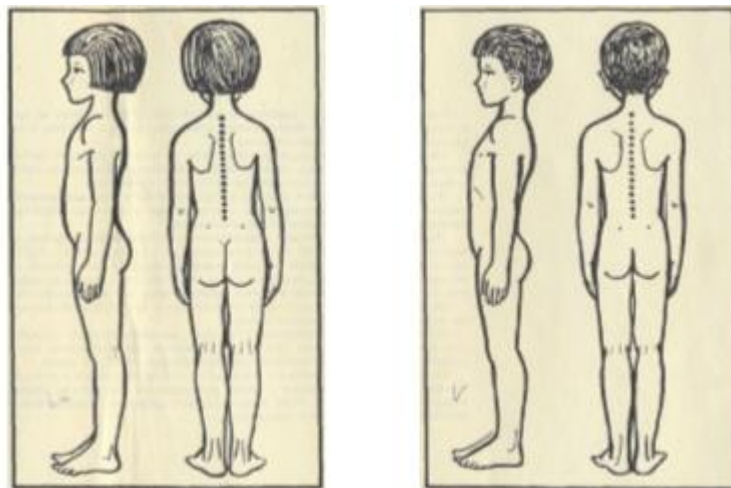
Большое влияние на формирование осанки у детей оказывает положение позвоночника, состояние нервной системы.

Позвоночник – это одна из наиболее важных частей скелета. Основные его функции – опорная, защита спинного мозга, амортизация толчков и сотрясений – обеспечиваются благодаря его прочности, эластичности и подвижности.

Позвоночник состоит из отделов: шейного, грудного, поясничного (переходящего в крестец) и копчикового – с умеренными физиологическими изгибами, имеющими переднее-заднее направление.

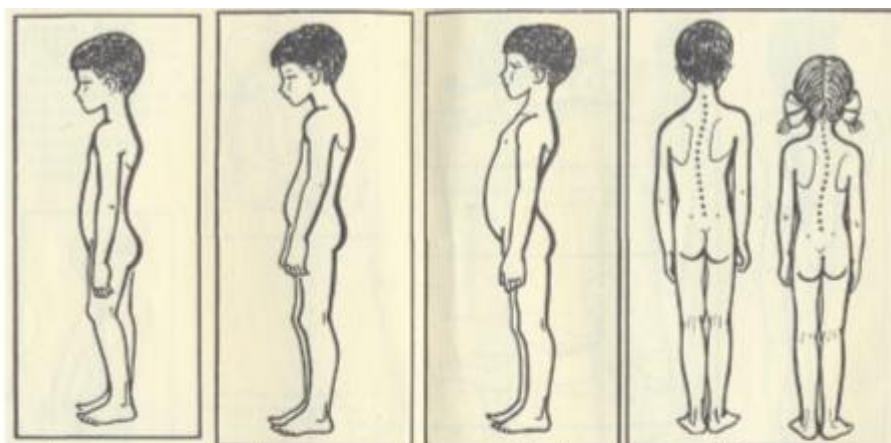
Физиологические изгибы позвоночника у ребенка выражены умеренно. Голову и туловище он держит прямо, плечи на одном уровне и слегка развернутыми, живот подтянутым, ноги прямыми.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА*



НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Нарушение осанки может стать причиной изменения положения внутренних органов, их функций и отразится на здоровье ребенка.



*Вялая осанка
(неустойчивая).
Голова
опущена, грудь
уплощена, плечи
сведены, лопатки
отстают от
спины, ноги слегка
согнуты в коленях*

*Сутулость.
Голова
выдвинута
вперед, плечи
сильно сведены,
живот выпячен*

*Лордоз.
Чрезмерный
прогиб
поясничного
отдела
позвоночника*

*Сколиоз.
Боковое
искривление
позвоночника,
асимметрия
плечевого пояса*

При проявлении признаков нарушения осанки у ребенка надо обращаться к врачу.

Для воспитания хорошей осанки прежде всего следует приучать детей правильно стоять, ходить и сидеть, так как огромное значение для дошкольника имеет правильное положение тела за столом.

ДЕТСКАЯ МЕБЕЛЬ

Соответствие стола и стула росту и пропорциям тела каждого ребенка – одно из обязательных условий для формирования у детей правильной осанки.

Чтобы подобрать стол и стул каждому ребенку, надо измерить его рост и определить ростовую группу.



Стулья должны быть в комплекте со столом – одной группы мебели, которая должна быть пронумерована (значки-метки в детских садах). Подбор мебели для детей следует проводить с учетом антропометрических показателей (таблица 1).

Таблица 1

Основные размеры столов и стульев для детей дошкольного возраста

Группа роста детей (мм)	Группа мебели	Высота стола (мм)	Высота стула (мм)
До 850	00	340	180
Свыше 850 до 1000	0	400	220
1000–1150	1	460	260
1150–1300	2	520	300
1300–1450	3	580	340

Размеры основной мебели для детей

Рост детей (см)	Стул			Стол					
	Высота сиденья	Глубина сиденья	Высота спинки	двухмерный			шестимерный		
				Высота	Длина крышки	Ширина крышки	Высота	Длина крышки	Ширина крышки
90–100	26	23	25			–	48	100	70
100–110	28	26	27	52	100	50	–	–	–
110–120	31	28	30	55	100	50	–	–	–

Стул (правильно подобранный стул). Высота сиденья стула над полом должна быть равной длине голени ребенка вместе с высотой стопы и каблука обуви. Глубина стула равна $\frac{2}{3}$ длины бедра, ширина сиденья несколько превышает ширину таза ребенка, спинка стула должна доходить до нижнего края лопаток.

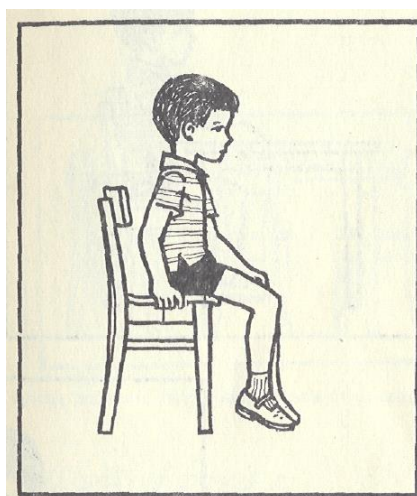


Низкий стул – у ребенка нарушается кровообращение ног и брюшной полости.

При этом высота стула или сиденья парты должна быть такой, чтобы край стола был на 2–3 см выше локтя руки, согнутой под прямым углом. Ноги плотно стоят на полу, свободно помещаясь под крышкой стола. Высота сиденья может изменяться с помощью специального приспособления, плотной подставки и т. п. Стул должен иметь широкую, удобную для опоры спинку. Садиться на него надо глубоко, вплотную к спинке, близко придвинув его к столу.

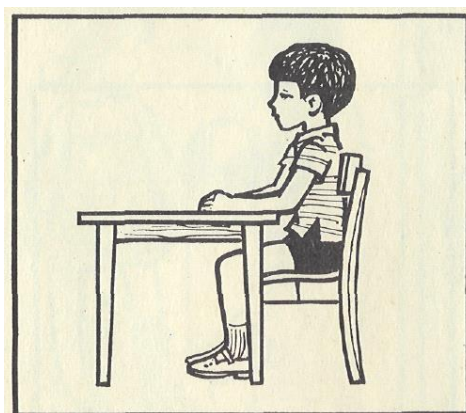


Высокий стул – положение тела ребенка неустойчиво, он принимает неправильные позы, утомляется.



Стол и парты желательно делать раздвижными, дающими возможность менять высоту сиденья и стола в зависимости от роста детей. Высота стола должна соответствовать высоте сиденья стула.

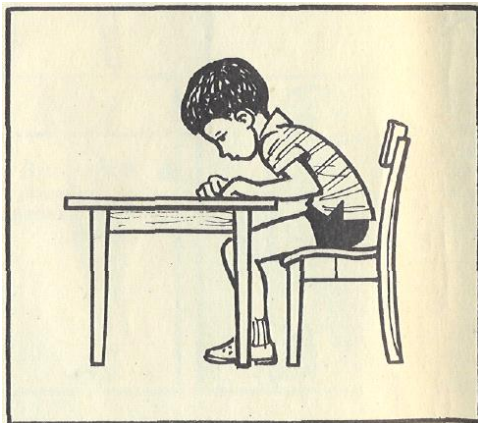
При правильно подобранном столе и стуле руки ребенка, согнутые в локтях под прямым углом, лежат на крышке стола.



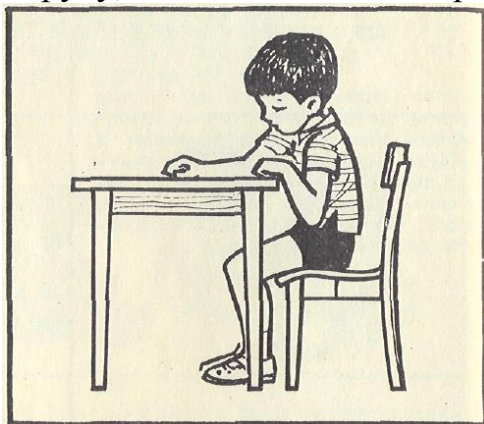
Читать рекомендуется сидя, опираясь на спинку стула, и держать книгу несколько приподнятой над столом. Детям хорошо пользоваться при чтении специальной подставкой для книги – пюпитром. При письме предплечья надо

класть на стол так, чтобы локти лежали на одной линии; плечи обязательно держать на одной высоте, не горбиться и не опускать низко голову. При чтении и письме расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30 см.

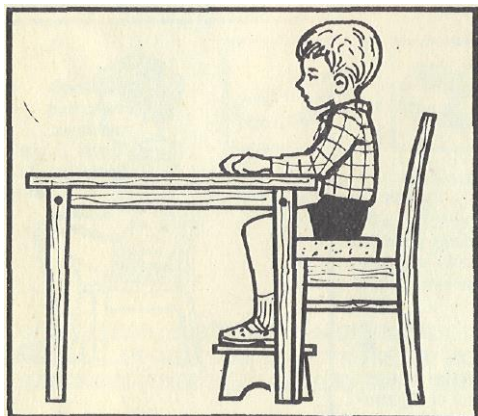
Низкий стол – ребенок опускает голову, сутулится.



Высокий стол – ребенок поднимает предплечья, для облегчения неудобной позы опускает руку, что ведет к асимметрии плечевого пояса.



В домашних условиях мебель, рассчитанную на взрослых, необходимо приспособить к росту ребенка.



Воспитание правильной осанки требует постоянного наблюдения за позой детей.

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА РЕБЕНКА ЗА СТОЛОМ

1. Правильные позы.

Во время занятий словесного характера дети сидят, прислонившись к спинке стула, ноги всей ступней опираются об пол, руки лежат свободно.

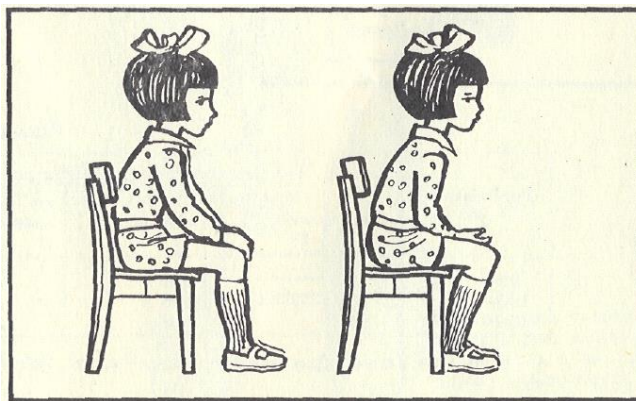


На занятиях, связанных с действием рук, предплечья большей своей частью лежат на столе, головы детей немного наклонены.

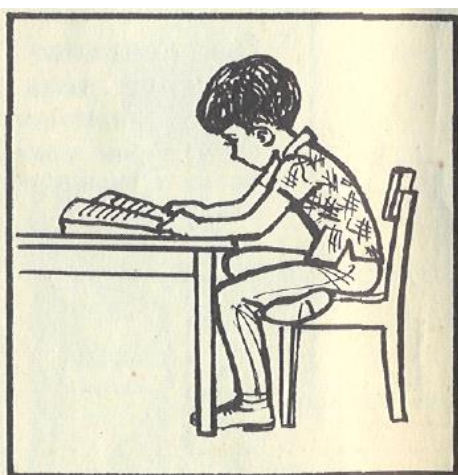


2. Неправильные позы.

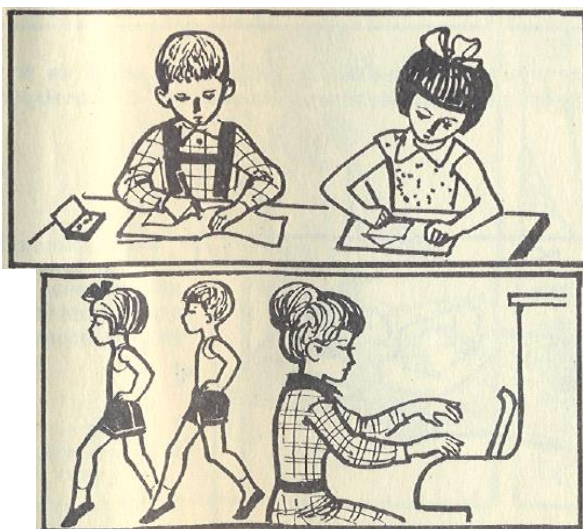
Неправильные позы ведут к сужению у детей грудной клетки и нарушению осанки.



Нельзя так же допускать, чтобы дети, сидя за столом, опирались на него грудью, свешивали один локоть вниз, поворачивали туловище боков к краю стола, поджимали под себя одну или две ноги и опускали голову на одно плечо.



Занятия, требующие выполнение заданий за столом, необходимо сочетать с занятиями подвижного и малоподвижного характера; при таких занятиях необходимо соблюдать установленную длительность.



Смена деятельности в течение дня, соблюдение режима подвижности создают у детей бодрое, жизнерадостное настроение и влияют на формирование правильной осанки.

В гигиенический режим (распорядок дня) дошкольника, как было сказано выше, обязательно должны включаться физические упражнения.

Физические упражнения всесторонне развивают детский организм, улучшают работу легких, сердца, пищеварения, укрепляют мускулатуру, нервную систему, закаливают организм, позволяют активно влиять на формирование правильной осанки. Физические упражнения подбираются с учетом требований «Программы воспитания в детском саду».

Они даются детям прежде всего в виде ежедневной утренней гимнастики – «зарядки», содержащей несколько упражнений, способствующих формированию правильной осанки.

Большую роль в образовании неправильной осанки играют плохие привычки, часто возникающие с самого раннего детского возраста, например привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу, таз при этом принимает косое положение и позвоночник всегда бывает изогнут в одну сторону; неправильная походка: с опущенной головой, свисающими плечами, согнутыми спиной и ногами, покачиваниями туловища в стороны; привычка носить тяжелые предметы (книги, портфель, сумку и т. п.) в одной и той же руке.

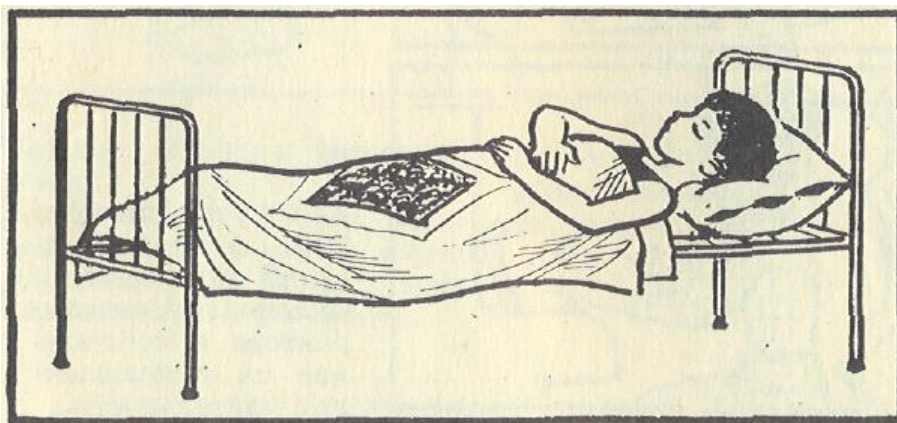
Особенно сильно ухудшает осанку вредная привычка неправильно сидеть за столом во время письма и чтения: низко склоненная голова, согнутая спина, неровное положение плеч и локтей, висящие в воздухе или поджатые под стул ноги – все это искривляет позвоночник, сжимает грудную клетку, сдавливает брюшную полость, перекашивает плечевой пояс, создает и закрепляет неравномерную мышечную «тягу» вокруг позвоночного столба.

Очень большую роль в предупреждении нарушений осанки играет правильное положение тела во время сна, занимающего у детей, в зависимости от возраста, 8–10 часов в сутки. Необходимо помнить, что постоянное лежание на одном боку, сгибание спины «калачиком», сильно подтянутые к животу ноги, поднятое положение головы из-за чрезмерно высокой подушки, «проваливание» туловища в слишком мягкий матрац являются причинами нарушения осанки.

Родителям надо укладывать детей спать на ровном, плотном и не чрезмерно мягком матраце, лучше всего на волосяном, и на одной невысокой подушке. Приучайте детей засыпать лучше всего на спине, держа руки поверх одеяла. Здоровым, крепким детям можно разрешать спать и на боку, только не на одном и том же. При этом следите за тем, чтобы ребенок не подтягивал ноги к животу и не свертывался «комочком» или «калачиком», не укрывался одеялом с головой.

Если слабые и больные дети вынуждены, по указанию врача, долгое время проводить лежа в постели, то никогда не разрешайте им читать в положении на боку. Можно читать, только полулежа на спине, положив под верхнюю

часть спины и голову две подушки и держа книгу на уровне глаз на расстоянии 30–40 см от них.



У детей причинами нарушения осанки, кроме указанных, также могут быть длинная езда на велосипеде с согнутым положением спины и ряд игр, связанных со стоянием и прыжками на одной ноге: «классы», подбрасывание предметов ногой («пушок»), катание на самокате с отталкиванием одной ногой и т. п.

Причиной различных ухудшений осанки может служить неправильная одежда и обувь: сильно стягивающий талию пояс, высокие каблуки, придающие неправильное положение тазу и нижним конечностям.

Все указанные неблагоприятные моменты, отрицательно влияющие на осанку, особенно вредно действуют на людей с плохим здоровьем, перенесших тяжелые заболевания, имеющих слабую мускулатуру, пониженное питание, отличающихся вялостью, слабой волей и не соблюдающих гигиенический режим.

ДЕТСКАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Одежда должна быть удобной, легкой, красивой и не стеснять движения ребенка.

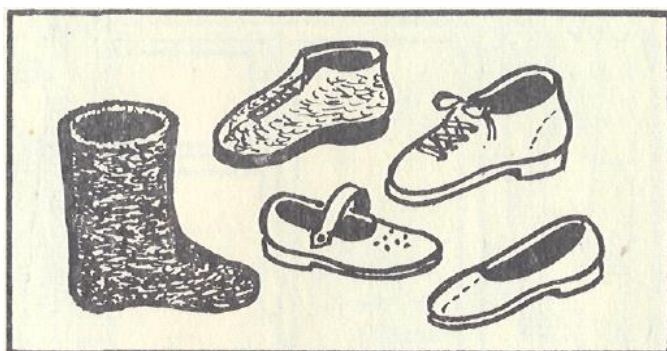


Правильно одетые дети

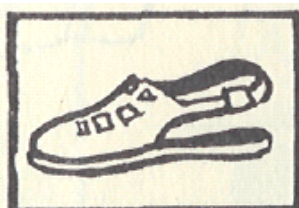


Длинные бретели, тяжелая меховая шуба
могут стать причиной нарушения осанки

Детская обувь должна соответствовать форме стопы и ее размерам, быть широкой в носовой части и обеспечивать устойчивое положение пятки во время движения.



Обувь, отвечающая гигиеническим требованиям



Неправильная обувь. Отсутствие задника ведет к неустойчивому положению стопы. Негнувшаяся подошва вызывает уплощение стопы. Ношение теплой обуви в комнате приводит к перегреванию стопы и ослаблению связочного аппарата.

Детская одежда (бельё) нательная *

Температура воздуха по °С	Одежда	Доступное число слоев одежды в области туловища
---------------------------------	--------	---

18–20	Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной и хлопчатобумажной ткани, колготы, для старших дошкольников гольфы, на ногах туфли	2–3
21–22	Хлопчатобумажное белье, платье (рубашки) из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, на ногах легкие туфли или босоножки	2
23 и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье или без него, легкое платье, льняная рубашка без рукавов, носки, на ногах босоножки	1–2

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ

Для формирования правильной осанки необходимо в старшем дошкольном возрасте (5–7 лет) постепенно переходить уже к специальным упражнениям, способствующим формированию осанки. Однако эти упражнения также проводятся преимущественно в форме игры. Это достигается путем применения большого числа имитационных (подражательных) движений, например, «растягивание пружины», «лыжник», «конькобежец», «зайчик», «кошка» т. д., которые должны выполняться с детьми дома и в детском саду по несколько раз в день. Эти упражнения заключаются в выполнении отдельных, интересных для ребенка заданий, например: для того чтобы выполнить «потягивание», детям предлагается показать, какими они вырастут большими; для того чтобы они наклонялись в стороны, изобразить, как качаются деревья; для приседания – как ездят на лыжах; для пригибания спины – как выгибается кошка.

Все упражнения дети должны выполнять в мягкой обуви и в легком свободном костюме, в котором не должно быть тугих резинок и слишком коротких бретелек. Для упражнений лежа необходимы мягкие и чистые подстилки.

Заниматься с детьми нужно в хорошо проветренной комнате или на открытой площадке в привычной обстановке, где, по возможности, отсутствовало бы все, что может отвлечь детей (говорящий радиоприемник, шум, разговоры).

Упражнения лучше всего проделывать в первую половину дня, когда дети еще не утомлены, до приема пищи и не ранее чем через 1–1,5 часа после него. Не следует делать сразу слишком много движений. Вполне достаточно выполнить 4–6 упражнений, повторяя их в среднем от 3–4 до 5–6 раз и часто меняя исходные положения. Не надо пытаться искусственно регулировать дыхание ребенка, необходимо наблюдать за тем, чтобы дети дышали через нос, не задерживали дыхания, а там, где нужно, достичь полного выдоха или сопровождать отдельные моменты движений громким произношением различных звуков, например: ух! ах! ох! – при наклоне вперед в упражнении «Дровосек». Кроме того, вообще для эмоциональной окраски упражнений и

более глубокого полного выдоха желательно сопровождать их имитационными звуками, например: ш... ш... ш...; при упражнении «Пилка дров»; ж... ж... ж... при изображении летящего самолета; чух... чух... чух... при показе, как едет паровоз, и т. п. нельзя требовать от детей гимнастической четкости – «чистоты» выполнения движений, однако надо всегда обращать внимание на то, чтобы дети не опускали низко голову, не горбились и выполняли упражнения достаточно энергично.

Никакие, даже самые интересные, упражнения не следует проводить как гимнастическое занятие. Все движения надо чередовать с различными развлечениями и играми, используя для этого всевозможные игрушки. Кроме того, и сами упражнения необходимо разнообразить, используя мячи, обручи, флажки, палки и другие предметы. После наиболее трудных для детей движений хорошо на несколько минут дать им отдохнуть, сидя на детских стульчиках. Общая длительность занятий физическими упражнениями (гимнастикой, играми) не должна превышать 20–30 минут.

Очень ценными для дошкольников являются упражнения в таких естественных движениях, как ходьба и бег. Однако их тоже надо стараться проводить в игровой форме, например, ходить на носках с движением рук, поднятых в стороны, подражая полету птиц, ходить на наружных краях стоп, как косолапый мишка, и т. д.

Правильно организованные ходьба и бег, помимо общего благотворительного влияния на весь организм ребенка, являются хорошим средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезным профилактическим упражнением является разнообразная ходьба на носках и наружных краях стоп. Кроме того, для этой цели детям, имеющим уплощенный свод стопы, очень хорошо давать ряд заданий по захватыванию мелких предметов пальцами ног, например перекладывание с одного места на другое маленьких шариков, гладких палочек.

Плоскостопие неблагоприятным образом влияет на формирование осанки, поэтому родители и воспитатели всегда должны обращать внимание на укрепление свода стоп.

Большое значение для образования правильной осанки имеет развитие у детей координации (согласованности) движений, что наилучшим образом осуществляется во время подвижных игр.

В физическом воспитании дошкольников игры занимают ведущее место. Поэтому все упражнения, способствующие образованию правильной осанки, безусловно должны проводиться в форме игры.

Игры являются основной деятельностью в жизни ребенка. Они очень увлекательны и доставляют много радости детям. В процессе игры развиваются внимание, воображение, память и речь, приобретаются различные навыки поведения в коллективе; воспитываются инициативность, решительность и смелость, настойчивость в достижении цели, расширяется представление об окружающем мире.

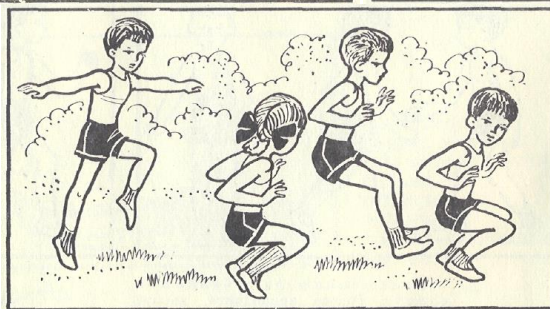
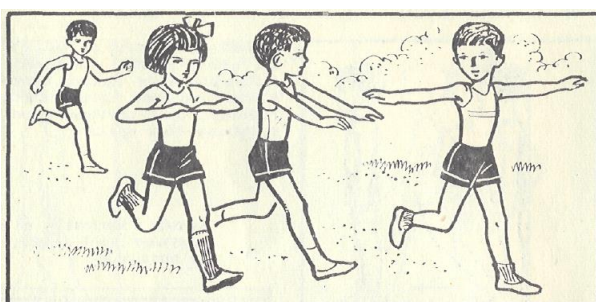
Подвижные игры

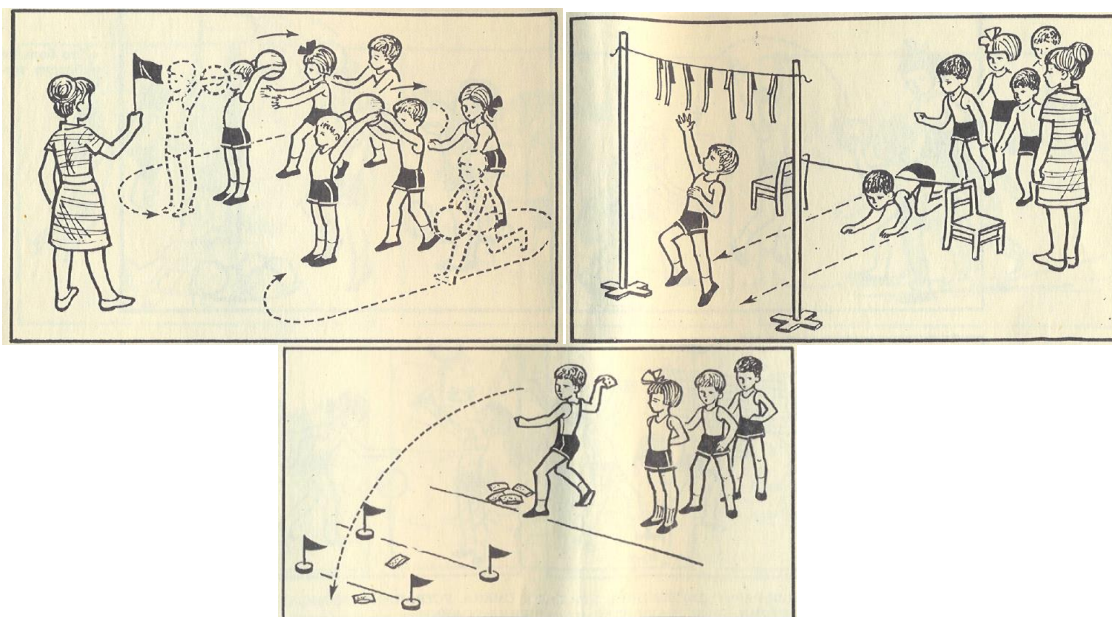




Подвижные игры – ценнейшее средство укрепления организма ребенка, развития координации движений, ловкости. Они воздействуют на опорно-двигательный аппарат, создают благоприятные условия для воспитания правильной осанки.

Для выработки правильной осанки важно использовать игры, в которых требуется выпрямление туловища, сведение лопаток, расширение грудной клетки





Важную роль в выработке навыка правильной осанки у детей играют упражнения в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры, например ходьба по черте, проведенной мелом, линейке, положенной на пол, влезание в обруч (перешагиванием), а также различные виды ходьбы на носках с движением рук.

Все упражнения, способствующие формированию хорошей осанки у детей, Е. И. Янкелевич условно разбивает на следующие группы^{*}:

- упражнения в исходном положении стоя;
- упражнения в исходном положении на четвереньках;
- упражнения в исходном положении лежа.

Приведенное деление является рабочей классификацией, рекомендуемой для пользования родителям и воспитателям.

Разделение упражнений по исходным положениям, а не согласно существующей классификации общеразвивающих упражнений, произведено намеренно для облегчения проведения упражнений. Внутри же каждой группы упражнений выдержан анатомический принцип расположения движений, причем они описываются в определенной последовательности, по мере увеличения степени трудности их выполнения.

Также намеренно автор (Е. И. Янкелевич) иногда не соблюдает некоторые гимнастические термины при описании упражнений, так как специальная терминология, безусловно, затруднила бы пользование книгой для родителей и воспитателей, не знакомых с гимнастикой. Простое описание движений в разговорной форме, несомненно, доходчивее.

При подборе упражнений следует учитывать возраст, физическое развитие и индивидуальные особенности ребенка (характер, внимание, сообразительность, овладение двигательными навыками).

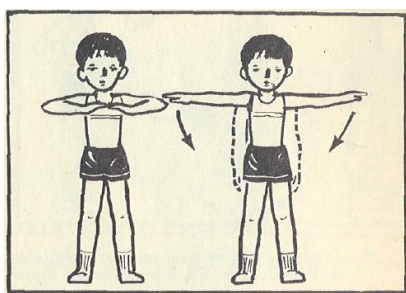
При занятиях с детьми нужно брать 1–2 упражнения из каждой группы и чередовать их друг с другом так, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на одни и те же мышцы. Например, необходимо движения рук сменять

движениями ног и туловища, не забывая о том, что после трудных упражнений детям необходим кратковременный отдых.

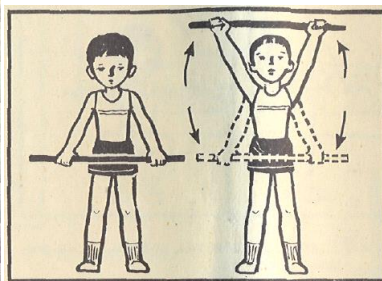
Родители и воспитатели должны объяснять упражнения детям очень кратко, точно и образно, веселым, жизнерадостным тоном и сопровождать личным показом. Сухие, вялые объяснения неблагоприятно влияют на детей, которые начинают выполнять движения небрежно, без всякого интереса, в результате чего занятия не приносят необходимой пользы. Желательно, особенно при групповых занятиях в детских садах, проводить часть физических упражнений и игр под музыку, которая дает занятиям прекрасную эмоциональную окраску, увлекает, организует детей и развивает у них ритмичность движений.

Даем ряд примерных упражнений, помогающих воспитывать правильную осанку у детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет).

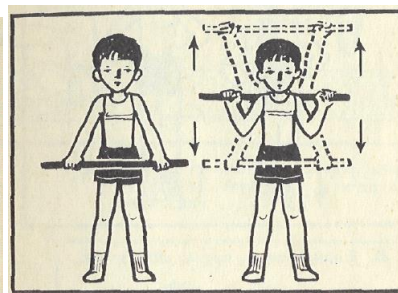
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА



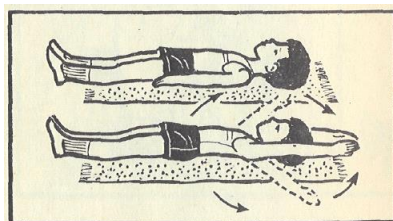
Развернуть руки
в стороны, опустить.



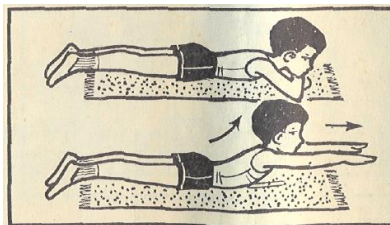
Поднять палку вверх,
посмотреть на нее.



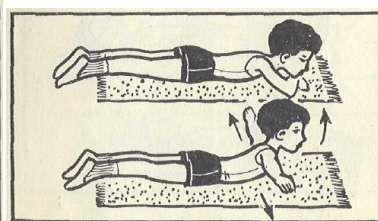
Поднять палку вверх,
опустить на лопатки.



Развести руки, не отрывая их от
пола, соединить над головой.



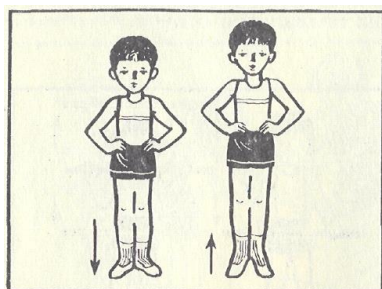
Приподнять голову и плечи,
вытянуть руки вперед.



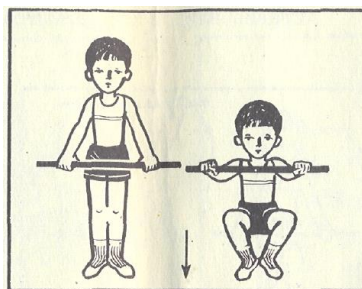
Поднять голову и плечи,
развести руки в стороны.

Физические упражнения активно влияют на укрепление основных групп

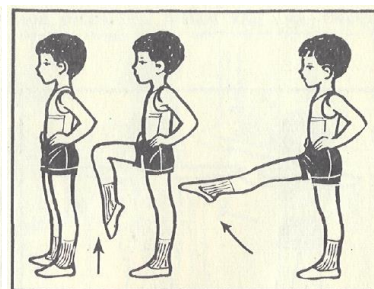
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ



Подняться на носки, опуститься.



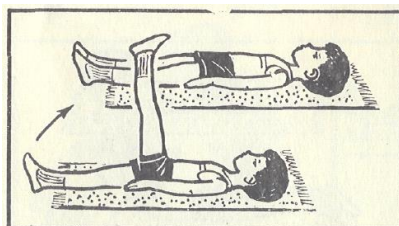
Присесть, развести колени,



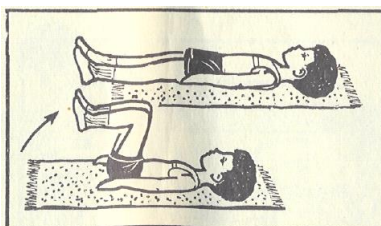
Поднять согнутую в колене ногу,

руки вытянуть вперед.

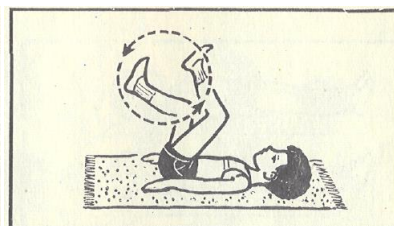
выпрямить ее и опустить.
Носок оттягивать.



Поочередно поднимать прямые
ноги

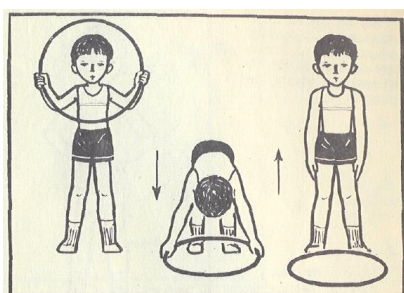


Согнуть ноги в коленях,
поднять их вверх и опустить.

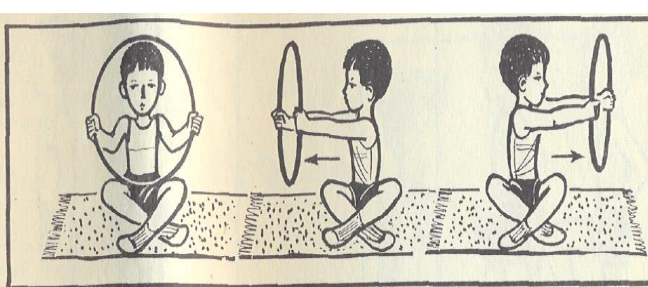


Имитировать ногами езду
на велосипеде.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА



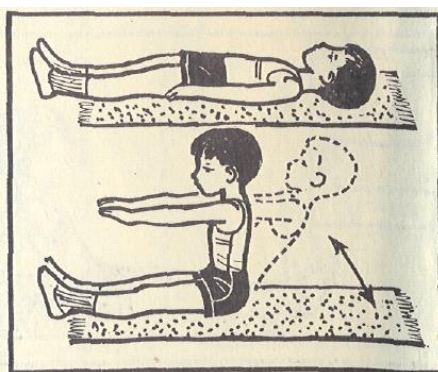
Положить обруч на пол, выпрямиться,
наклониться и поднять обруч.



Повернуться вправо (влево), вытянуть руки, вернуться
в исходное положение.



Наклониться вправо (влево), вернуться
в исходное положение.



Сесть, вытягивая руки вперед.
В помощь ребенку стопы ног можно придерживать.

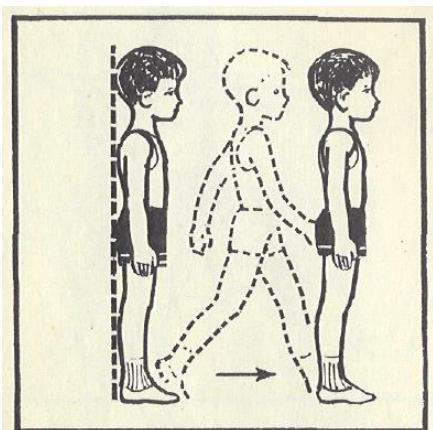


Подняться по гимнастической лестнице, правильно чередуя руки и ноги (правая рука, левая нога).

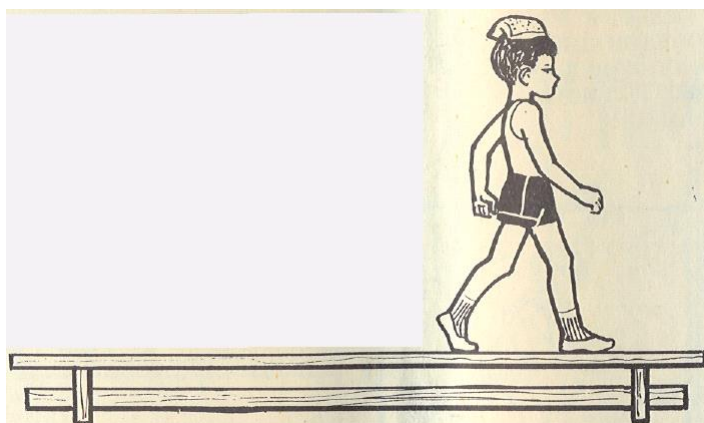


Согнуть ноги притянуть их к груди, коснуться лбом коленей (сжаться в комочек).

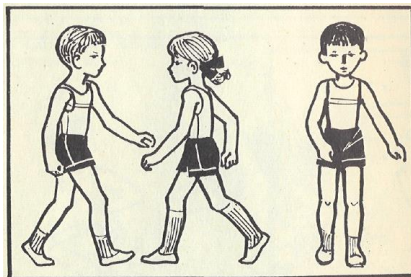
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКОВ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ (используются в индивидуальной работе с детьми)



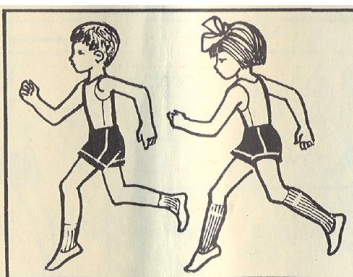
Положение тела ребенка стоя. Корпус выпрямлен, голова держится прямо, плечи слегка отведены назад, живот подтянут, руки опущены вдоль туловища, ноги прямые.



Ходьба с мешочком на голове приучает детей держать голову правильно.



Положение тела ребенка при ходьбе. Голова приподнята, корпус слегка наклонен вперед, ступни ног параллельны.



Положение ребенка при беге. Корпус несколько наклонен вперед, руки свободно двигаются в плечевых суставах, ступни ног ставятся параллельно.



Педагог, родители должны быть примером для подражания.

УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

I. Упражнения в «потягивании», при которых ребенок поднимает руки вверх и, выпрямляя спину, вытягивает позвоночник, служит для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

При выполнении этих упражнений необходимо следить за тем, чтобы дети всегда держали голову и туловище прямо, энергично тянулись вверх, выпрямляя спину и держа руки вытянутыми.

1. **Поднимание обруча.** Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину; опустить руки вниз.



2. **Пригибание спины.** Поднять обруч вверх над головой, прогибая спину и отставляя одну ногу назад на носок; опустить обруч вниз.



3. **Поднимание палки.** Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину; опустить палку вниз.



При выполнении бросков мяча особое внимание следует уделять согласованности движений ребенка, его умению не только бросать, но и ловить мяч. Эти упражнения могут проводиться парами: ребята перебрасывают мяч друг другу или играют с ним около стены, бросая мяч в стену, ловя его и затем бросая вновь.

4. **Бросок мяча вперед.** Взять большой резиновый мяч обеими руками, прогибая спину, поднять его вверх за голову и движением рук и туловища бросить вперед.



5. **Бросок мяча назад.** Взять мяч быстрым движением прямых рук и туловища, бросить его назад через голову, прогибая спину.



II. Упражнения в сведении лопаток, при которых ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, расширяет грудную клетку, служит для укрепления мышц плечевого пояса и спины.

1. **«Растягивание пружины»**. Согнуть руки перед грудью, сжав пальцы в кулак и подняв локотки в стороны; имитируя растягивание пружины, энергично отводить плечи назад, сводя локотки.



2. **Сгибание рук к плечам**. Согнуть руки, прижимая локти к туловищу, оттягивая плечи назад и сводя лопатки; опустить руки вниз.



3. **Отведение палки за спину**. Поднять палку вверх, затем сгибая руки, опустить ее за спину и прижать к углам лопаток; вытянув руки вверх, опустить палку вниз.



4. **Опускание обруча за спину.** Подняв обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки.



5. **Отведение рук с обручем назад.** Держа обруч за спиной, отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки. Избегать чрезмерного прогибания в пояснице.



6. **Хлопки за спиной.** Делать хлопки ладонями за спиной и над головой, не сгибая рук.



7. **Бросок мяча вверх.** Взяв мяч, отводя локти в стороны, согнуть руки перед грудью и, отклонившись назад, энергичным толчком рук и туловища бросить мяч вверх-вперед.



III. Упражнения для туловища – наклоны и повороты в разные стороны, увеличивающие подвижность позвоночника, укрепляющие мышцы спины, живота и образующие крепкий «мышечный корсет».

1. ***Наклоны в стороны.*** Держа обруч за спиной, выпрямив туловище, наклоняться влево и вправо.



2. ***Повороты в стороны.*** Держа обруч за спиной, поворачиваться влево и вправо.



3. **Повороты с потягиванием.** Поднимая обруч, тянуться кверху и поворачивать туловище влево и вправо.



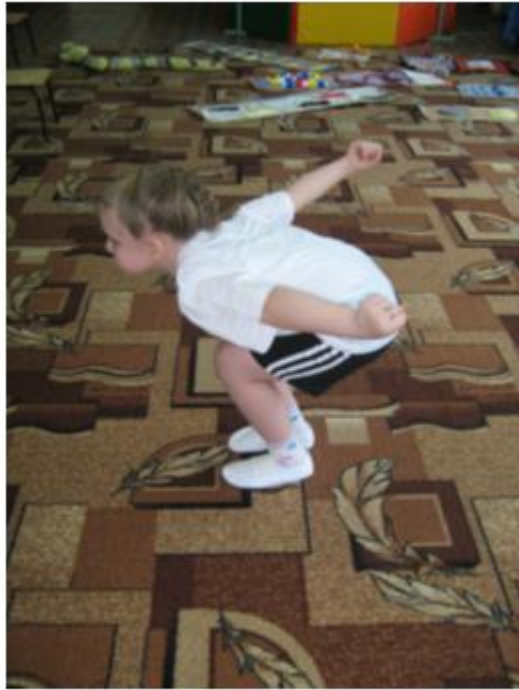
Когда дети выполняют упражнения для туловища, нужно следить за тем, чтобы они не задерживали дыхание, всегда держались прямо, не опускали голову, не сгибали ноги и не сдвигали бы их с места. Темп движений медленный и средний.

IV. Упражнения для нижних конечностей – различные приседания, улучшающие опорную функцию ног, укрепляющие мышцы и помогающие удержанию тела в прямом положении.

1. **«Зайчик».** Низко присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.



2. **«Лыжник».** Присесть на всей ступне, наклоняясь вперед и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками.



3. **«Конькобежец»**. Широко расставив ноги и заложив руки за спину, попеременно сгибать ноги с полуоборотом и наклоном туловища, подражая движениям конькобежца.



V. Упражнения в сохранении равновесия (балансирование) – развивающее хорошую координацию движений и воспитывающее у детей навык правильной осанки.

1. **Влезание в обруч.** Держа обруч горизонтально, влезть в него и вылезть путем переступания ног, высоко поднимая колени.



2. **Ходьба по линейке.** Пройти по линейке, лежащей на полу, стараясь сохранить равновесие тела.



Упражнения в балансировании следует постоянно разнообразить, давая ребятам различные задания, и следить за тем, чтобы дети привыкали держать

голову и туловище прямо и устойчиво. Например, можно предложить детям перелезть через палку или натянутую веревку перешагиванием, пройти по черте на полу и т. п.

УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Упражнения в исходном положении на четвереньках, выполняемые на месте и в передвижении (ходьба и ползание) для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища.

1. *Ходьба*. Став на четвереньки, прогнуть спину, поднять голову и передвигаться вперед мелкими переступаниями рук и ног.



2. *«Кошка»*. Став на четвереньки, сильно сгибать и прогибать спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.



3. **«Скольжение».** Став на четвереньки, скользящим движением ладоней вытянутых вперед рук опуститься грудью к полу, прогибая спину; затем, подтянув руки и туловище назад, вернуться в прежнее положение.



4. **«Скорпион».** Став на четвереньки, сгибая руки и отводя локти в стороны, опуститься грудью к полу, прогибаясь в спине; потом, выпрямляя руки, принять прежнее положение.



5. **Ползание.** Став на четвереньки, ползти вперед, поочередно передвигая скользящими движениями руки и ноги и приближая грудь к полу.



Упражнения на четвереньках проводить только на вымытом полу или чистом ковре. При этом надо следить за тем, чтобы дети сильно прогибали спину и не опускали голову вниз.

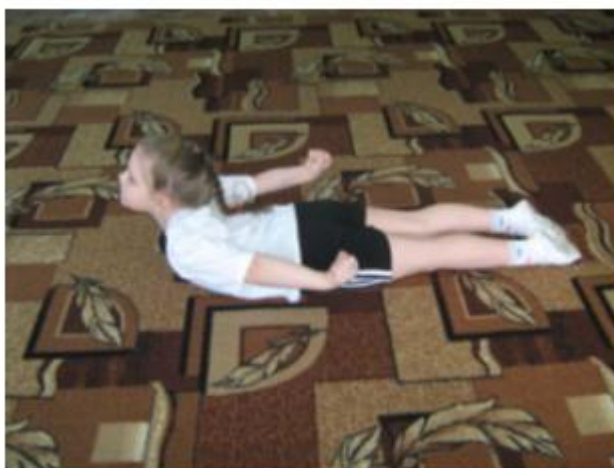
УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Упражнения в исходном положении лежа на спине и груди – разнообразные движения ногами и пригибания туловища, укрепляющие мышцы живота и спины.

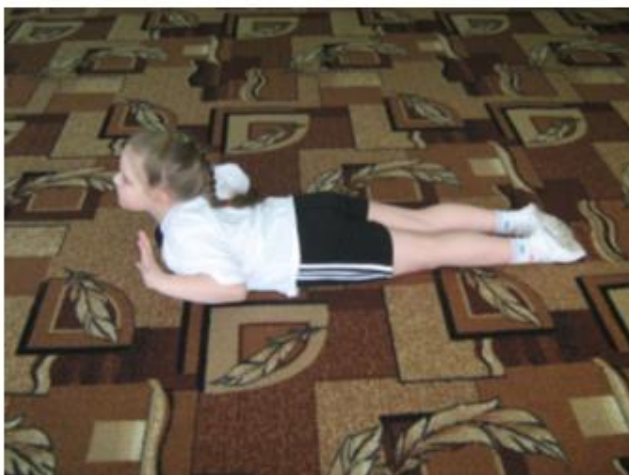
1. **«Велосипедист»**. Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста.



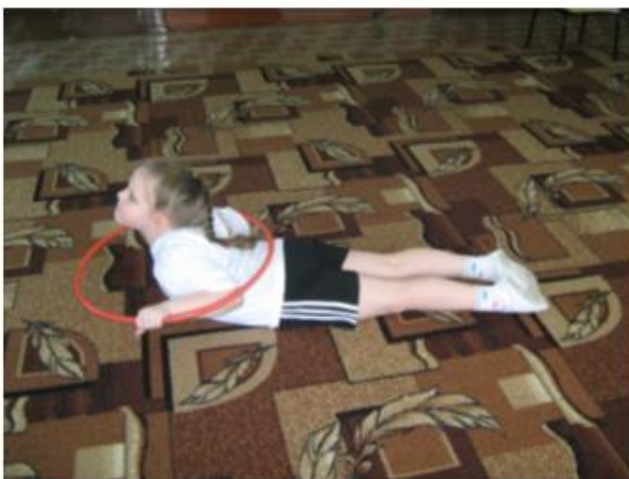
2. **«Лодочка»**. Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад.



3. **«Лягушонок».** Лежа на груди, прогибаться в спине, отводя голову назад, сгибая руки к плечам и сводя лопатки.



4. **Прогибание спины.** Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки.



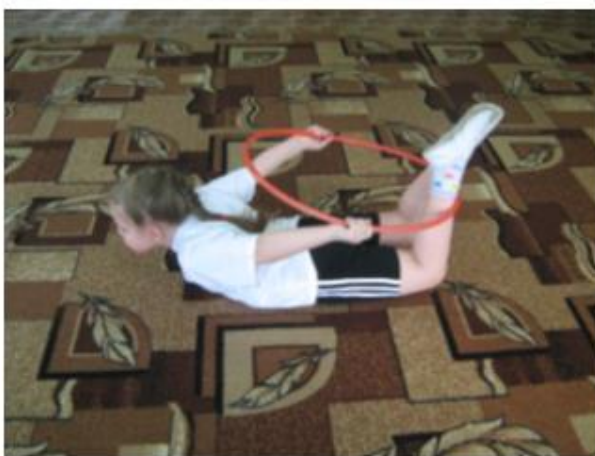
5. **Поднимание обруча.** Лежа на груди, поднимать вытянутыми вперед руками обруч, прогибаясь в спине.



6. **«Рыбка».** Лежа на груди, прогибаться в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.



7. **«Качалка».** Лежа на груди, сильно прогнуться в спине и, отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного прогибания в пояснице.



Упражнения лежа необходимо проделывать на мягком, чистом коврикe, при этом надо следить, чтобы, лежа на спине, дети плотно прижимали лопатки и плечи к полу, а лежа на груди при пригибании спины всегда поднимали голову вверх и сводили лопатки.

Нарушение осанки ухудшает работу органов дыхания, кровообращения, пищеварения, отрицательно влияет на деятельность нервной системы, двигательного аппарата.

Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Поэтому важно строгое соблюдение гигиенического режима (свежий воздух в помещении, нормальная освещенность, подбор стола по росту каждого ребенка, чередовании движений и покоя, полноценное питание, закаливание).

Только общими усилиями образовательного учреждения и семьи при активном участии и контроле медицинского персонала можно добиться формирования правильной осанки у детей.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Комплекс 1

Ходьба друг за другом в колонне по одному гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному змейкой. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. (исходное положение) – о. с. (основная стойка). Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд (пять-шесть раз).

2. И. п. – о. с. «Домик». Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой и наоборот (пять-шесть раз).

3. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).

4. И. п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 – и. п.; 3 – отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).

7. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Часики» (два раза).

Комплекс 2

Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс), на носках, на пятках. Бег друг за другом, «полетный бег» (широким легким шагом). Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. Вращать глазами по кругу 2–3 секунды (три-четыре раза).

2. И. п. – о. с. «Ладонка». Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки (восемь раз).

3. И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (десять раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).

5. И. п. – руки на поясе. 1 – поднять вытянутую правую ногу назад-вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой. Туловище держать прямо (десять раз).

6. И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (восемь-десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола («лягушонок»); 3 – и. п. (шесть раз).

9. И. п. – о. с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Барабанщик».

Комплекс 3

Ходьба друг за другом с четким фиксированием поворотов, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по диагонали. Бег по кругу, не держась за руки, со сменой направления. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1–2 секунды (три-пять раз).

2. И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).

3. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).

5. И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по десять).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Гудок парохода» (два раза).

Комплекс 4

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы, скрестным шагом. Бег друг за другом, со сменой направления. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).

2. И. п. – о. с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения сначала слева направо, затем наоборот (четыре раза).

3. И. п. – о. с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и. п. Прodelать то же, меняя положение рук (десять раз).

4. И. п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).

5. И. п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед; 5 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – о. с. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 – и. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 – сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (шесть раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (шесть раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

10. Упражнение на дыхание «Трубач» (два раза).

Комплекс 5

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, скрестным шагом, «паровоз». Бег в колонне по одному, «змейкой», с высоким подниманием колен (колено ударяется о ладонь). Построение в звенья.

1. И. п. – о. с. 1 – посмотреть влево; 2 – посмотреть вправо (десять раз).

2. И. п. – о. с. Выдвигать язычок вперед-назад (десять раз).

3. И. п. – о. с. 1 – наклон головы вправо; 2 – и. п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – руки за головой. 1 – наклон туловища вправо, левую ногу отвести на носок в сторону; 2 – и. п.; 3 – наклон туловища влево, правую ногу отвести на носок в сторону; 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – о. с. 1 – сделать приседание с широким разведением колен и отведением рук в стороны; 2 – и. п. (восемь раз).
6. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; 4 – и. п. (восемь раз).
7. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вверх-вперед; 2 – и. п.; 3 – поднять левую ногу вверх-вперед; 4 – и. п. (десять раз).
8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – и. п. (шесть раз).
9. И. п. – руки на поясе. Прыжки попеременно на правой и на левой ноге в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).
10. Упражнение на дыхание «Задувание свечи» (два раза).

Комплекс 6

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, «змейкой», по диагонали. Бег друг за другом широким шагом. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. Вращать глазами по кругу в разные стороны по 2–3 секунды (четыре раза).
2. И. п. – сидя на корточках. «Дерево». Спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Медленно подниматься на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь туловище и вытянуть его вверх (три раза).
3. И. п. – о. с. 1 – поднять вверх правое плечо; 2 – и. п.; 3 – поднять вверх левое плечо; 4 – и. п. (двенадцать раз).
4. И. п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4 – и. п. (десять раз).
5. И. п. – стоя в упоре на коленях, опираться ладонями о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение «упор согнувшись», 3–4 – и. п. (шесть раз).
6. И. п. – сидя па полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. То же к левой ноге (десять раз).
7. И. п. – лежа на спине, ноги согнуть, руки под головой. 1 – поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами ног пальцев рук, поднятых вверх; 2 – и. п. То же другой ногой (восемь раз).
8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей, ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в сторону. 1 – приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогибаясь. Потянуться лбом к правому локтю, коснуться; 2 – и. п.; 3–4 – то же к левому локтю (шесть раз).
9. И. п. – руки на поясе. Прыжки попеременно на правой, на левой ноге, на двух ногах в чередовании с ходьбой (четыре раза).

10. Упражнение на дыхание «Дышим тихо» (два раза).

Комплекс 7

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с изменением направления по сигналу, спиной вперед. Бег друг за другом, «змейкой», высоко поднимая колени. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. «Запястье». Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой (шесть раз).

2. И. п. – о. с. «Концентрация внимания». Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же правой рукой (шесть раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – руки через стороны поднять вверх; 2 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левая рука вверх; 2 – и. п.; 3 – наклон влево, правая рука вверх; 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево; 4 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – прямо; 4 – и. п. То же в левую сторону (восемь раз).

7. И. п. – лежа на спине, ноги согнуть, колени слегка врозь. 1 – поднять таз вверх, руки вдоль туловища, ладони вниз; 2 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, поднимая туловище и прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. (шесть раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки вперед (четыре) – назад (четыре) в чередовании с ходьбой (два раза).

10. Упражнение на дыхание «Насос» (два раза).

Комплекс 8

Ходьба друг за другом, высоко поднимая колени, подскоком, боковым галопом, с изменением темпа движения (широким и семенящим шагом), с приседанием по сигналу. Бег друг за другом с забрасыванием пяток назад, доставая ягодицы. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. «Кивки». Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад (восемь раз).

2. И. п. – сидя на полу. «Яйцо». Подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться (1 минута).

3. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – поднять руки вперед; 2 – хлопнуть в ладоши; 3 – развести руки в стороны; 4 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки развести в стороны; 2 – и. п. То же в левую сторону (десять раз).

5. И. п. – руки за головой. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх; 2 – и. п. То же правой ногой (десять раз).
6. И. п. – сидя по-турецки, правая рука согнута за спиной, левая вверх. 1 – наклон вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне; 2 – и. п. То же в другую сторону (десять раз).
7. И. п. – лежа на спине, руки под головой. 1 – попеременное движение ногами вверх-вниз («ножницы»); 2 – и. п. (десять раз).
8. И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 – согнуть ноги; 2 – руками дотянуться до голеностопного сустава; 3 – и. п. (десять раз).
9. И. п. – руки на поясе. Пряжки вправо-влево в чередовании с ходьбой (десять раз по два прыжка).
10. Упражнение на дыхание «Язык трубочкой» (два раза).

Комплекс 9

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с остановкой по сигналу, спиной вперед. Бег друг за другом, с различными положениями рук. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. «Шея». Поворачивать голову из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже (десять раз).
2. И. п. – о. с. «Руки». Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп (30 секунд).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты к плечам. 1 – вращение согнутыми руками вправо; 2 – и. п. То же влево (десять раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в замок внизу. 1 – руки поднять; 2 – наклон вперед с одновременным опусканием рук; 3 – и. п. (десять раз).
5. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе, 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – и. п.; 3 – поворот влево, левую руку в сторону; 4 – и. п. (десять раз).
6. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1–2 – сесть на правое бедро, прямые руки вперед; 3–4 – и. п. То же влево (десять раз).
7. И. п. – лежа на спине, руки под головой. 1–2 – поднять прямые ноги и коснуться ногами пола за головой; 3–4 – и. п. (четыре раза).
8. И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – поднять на прямых руках верхнюю часть туловища, прогнуться «змейкой»; 2 – и. п. (десять раз).
9. И. п. – руки на поясе. Прыжки вперед-назад в чередовании с ходьбой (десять раз по два прыжка).
10. Упражнение на дыхание «Вырасти большой» (два раза).

Комплекс 10

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с приседанием по сигналу. Бег друг за другом, с выбрасыванием ног. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. Быстро моргать глазами в течение 1 минуты.
2. И. п. – о. с. «Поворот». Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади. Два-три раза для правой и для левой стороны.
3. И. п. – руки сжать в кулаки. 1 – вращать вытянутыми руками вперед; 2 – и. п.; 3 – вращать вытянутыми руками назад; 4 – и. п. (десять раз).
4. И. п. – о. с. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (десять раз).
5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – поворот влево, руки вперед; 4 – и. п. (десять раз).
6. И. п. – о. с. 1 – сесть по-турецки; 2 – встать без помощи рук (шесть раз).
7. И. п. – сидя на полу. 1 – «Березка» – поднять ноги вверх, поддерживая поясничную область руками, 2 – и. п. (четыре раза).
8. И. п. – лежа на животе, опора на предплечья. 1 – прогнуться, приподняв голову, плечи, прямые ноги, руки в стороны; 2 – и. п. (четыре раза).
9. И. п. – руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси вправо, затем влево в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).
10. Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей» (два раза).

Комплекс 11

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен. Бег друг за другом вперед спиной. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. Свертывание языка в трубочку (шесть раз).
2. И. п. – о. с. «Ладони». Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки (десять раз).
3. И. п. – о. с. 1 – поднять правую руку в сторону; 2 – поднять правую руку вверх; 3 – поднять левую руку в сторону; 4 – поднять левую руку вверх; 5 – опустить правую руку в сторону, 6 – опустить правую руку вниз, 7 – опустить левую руку в сторону, 8 – опустить левую руку вниз (десять раз).
4. И. п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево; 2 – и. п. То же вправо (десять раз).
5. И. п. – руки на поясе. 1 – правую ногу отставить на носок назад, руки поднять вверх, прогнуться; 2 – и. п. То же левой ногой (десять раз).
6. И. п. – о. с. 1 – сделать приседание с широким разведением коленей и отведением рук в сторону; 2 – и. п. (восемь раз).

7. И. п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п. То же левой ногой (восемь раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – поднять вытянутую левую ногу назад-вверх, отвести голову назад, прогнуть спину; 2 – и. п.; 3 – поднять вытянутую правую ногу назад-вверх, отвести голову назад, прогнуть спину; 4 – и. п. (шесть раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах «выше-выше-выше» попеременно с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Ушки» (два раза).

Комплекс 12

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисичкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. Нарисовать глазами геометрическую фигуру по часовой стрелке (прямоугольник, квадрат, круг) (шесть раз).

2. И. п. – о. с. «Потанцуем». Поднять левую ногу, согнув ее в колене, и локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же для левой руки и правой ноги (восемь раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левую руку за голову; 2 – и. п.; 3 – наклон влево, правую руку за голову; 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; 4 – и. п. (восемь раз).

6. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон перед, коснуться пальцев ног; 3 – и. п. (восемь раз).

7. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – согнуть колени, обхватить колени руками, прижаться головой к коленям; 2 – и. п. (семь раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – «Корзиночка» – ухватиться руками за голеностопный сустав, прогнуть спину; 2 – и. п. (четыре раза).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки «ноги врозь – ноги вместе» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Петух» (два раза).

Комплекс 13

Ходьба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен, «гусиным шагом», боковым галопом. Бег друг за другом с высоким подниманием колен. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. «Полет». Сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрыть глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (пять раз).
2. И. п. – о. с. «Ладонь». Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки. Руки поменять (шесть раз).
3. И. п. – о. с. 1 – поднимаясь на носки, вытягивать руки вперед-вверх, сжимая пальцы рук; 2 – и. п. (десять раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево; 4 – и. п. (десять раз).
5. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левую руку за голову; 2 – и. п.; 3 – наклон влево, правую руку за голову; 4 – и. п. (десять раз).
6. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; – и. п. (восемь раз).
7. И. п. – лежа на спине, руки под головой. 1–2 – поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой; 3–4 – и. п. (четыре раза).
8. И. п. – лежа на животе, руки вытянуты вверх-вперед. 1 – поднять от пола грудь, голову, плечи, согнуть руки к плечам ладонями вперед; 2 – и. п. (четыре раза).
9. И. п. – руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в одну и другую сторону в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).
10. Упражнение на дыхание «Гуси летят» (два раза).

Комплекс 14

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. Свертывание языка в трубочку (десять раз).
2. И. п. – о. с. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно (шесть раз).
3. И. п. – о. с. 1 – руки на поясе, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – и. п., опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки – полный выдох (десять раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище назад к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же к другой ноге (десять раз).
5. И. п. – руки на поясе. 1 – поднять вытянутую правую ногу вперед-вверх; 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).
6. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1–2 – сесть на правое бедро, руки в сторону; 3–4 – и. п. То же влево (десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую – назад вдоль туловища, опустить голову и подняться; 2 – и. п.; 3 – вытянуть правую руку вперед, а левую – назад вдоль туловища, опустить голову и подняться; 4 – и. п. (восемь раз).

9. И. п. – руки па поясе. Прыжки на носках вправо-влево (по четыре раза) в чередовании с ходьбой.

10. Упражнение на дыхание «Задувание свечи» (два раза).

Комплекс 15

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками (десять раз).

2. И. п. – о. с. Расправить плечи. Закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3. И. п. – о. с. 1 – поднять, руки вперед; 2 – поднять руки вверх; 3 – опустить руки вперед; 4 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево; 2 – и. п. То же вправо (десять раз).

5. И. п. – руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону на носок; 2 – и. п.; 3 – отвести вытянутую левую ногу и сторону на носок; 4 – и. п. (по пять раз).

6. И. п. – стоя в упоре на ладони, руки параллельно ногам. 1–4 – «шаги» руками вперед до положения «упор лежа», не касаясь пола туловищем; 5–8 – «шаги» руками назад; 9 – и. п. (шесть раз).

7. И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – соединить прямые ноги вверху до прямого угла; 4 – и. п. (шесть раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги, руки, приподнимая голову, верхнюю часть туловища, руки и ноги над полом; 2 – и. п. (шесть раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки «ножницы» (вперед-назад) в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

Упражнение на дыхание «Ушки» (два раза).

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

И ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ

Комплекс 1

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног (скрестным шагом). Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И. п. – о. с., палка на полу. «Домик» (десять раз).
2. И. п. – палка внизу. 1 – палку к груди, 2 – палку вверх, 3 – палку к груди, 4 – и. п. (десять раз).
3. И. п. – палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1 – повернуть палку вертикально, 2 – и. п. (десять раз).
4. И. п. – ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот вправо, руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки вверх, 4 – и. п. При повороте ноги не сдвигать (десять раз).
5. И. п. – ноги врозь, палка вертикальным концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1–4 – присесть, сделать поворот кругом под правой рукой, 5–8 – поворот кругом под левой рукой, 9 – и. п. Ноги не сдвигать (десять раз).
6. И. п. – палка к груди. 1–3 – опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие, 4 – и. п. То же другой ногой (десять раз).
7. И. п. – лежа на спине, палка стоит на полу. 1 – поднять палку над головой, посмотреть на нее, 2 – и. п. (восемь раз).
8. И. п. – лежа на спине, палка на бедрах. 1 – поднять палку вверх, 2 – и. п. (восемь раз).
9. И. п. – о. с., палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх, 2 – и. п. Прыжки в чередовании с ходьбой (два раза по десять).
10. Упражнение на дыхание «Семафор» (два раза).

Комплекс 2

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, по сигналу повернуться через левое плечо и идти в другую сторону, «гусиным» шагом. Бег друг за другом, «змейкой», по диагонали. Ходьба. Построение в звенья с палкой.

1. И. п. – о. с. «Ладошка» – пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.
2. И. п. – палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1 – повернуть палку вертикально, концом вверх, 2 – и. п., 3 – повернуть палку другим концом вверх, 4 – и. п. (десять раз).
3. И. п. – руки перед грудью, палка горизонтально. 1 – палку вперед, 2 – и. п. (десять раз).
4. И. п. – палка на лопатках, сзади на сгибах рук. 1–2 – наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх, 3–4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 – наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, олову не опускать, 2 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1–4 – присев пониже, обойти палку в правую сторону, 5–8 – присев пониже, обойти палку в левую сторону, 9 – и. п. (десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, палка на бедрах. 1 – палка к груди, 2 – палка вверх, 3 – палка к груди, 4 – и. п. (десять раз).

8. И. п. – лежа на спине, руки вверх, палка горизонтально. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено, 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).

9. И. п. – о. с., палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

10. Упражнение на дыхание «На турнике». И. п. – о. с. Гимнастическую палку поднять вверх, подняться на носки – вдох, 2 – палку опустить назад на лопатки – длительный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф».

Комплекс 3

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И. п. – о. с. «Колечко».

2. И. п. – о. с. 1–2 – палку вверх за голову на лопатки, 3–4 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – палка одним концом на полу вертикально, руки на верхнем конце палки. 1 – быстро поднять руки вверх с хлопком над головой, 2 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3 – наклон вперед, правым концом палки коснуться левой ноги, 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – о. с., палка сзади в опущенных руках. 1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2 – и. п., 3 – то же другой ногой, голову не опускать, 4 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – сидя, палка перед грудью. 1–2 – наклон вперед, коснуться палкой ступней ног, 3–4 – и. п. Ноги прямые (восемь раз).

7. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1–2 – палку поднять вверх, посмотреть на нее, 3–4 – и. п. Ноги от пола не отрывать (восемь раз).

9. И. п. – руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо-влево в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

10. Упражнение на дыхание «Насос» (два-три раза).

Комплекс 4

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И. п. – о. с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева-направо, затем наоборот (десять раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, палка в правой руке вертикально впереди, хватом за середину. 1 – отвести прямую руку вправо, 2 – отвести прямую руку вперед с перехватом в другую руку, 3–4 – то же другой рукой (десять раз).

3. И. п. – палка на лопатках. 1 – встать на носки, поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч. 1 – руки скрестно (левая сверху), 2 – и. п., 3 – руки скрестно (правая сверху), 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках хватом за концы. 1 – наклон влево, коснуться концом палки пятки левой ноги, 2 – и. п. То же в другую сторону (десять раз).

6. И. п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1–2 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 3–4 – и. п. Голову не опускать (десять раз).

7. И. п. – сидя, ноги согнуть, палка на полу, под коленями, руки в упоре сзади. 1–2 – приподнять таз, коснуться пола тазом перед палкой, 3–4 – и. п. (десять раз).

8. И. п. – стоя лицом к палке, лежащей на полу, одна нога на палке, руки опущены. 1–4 – покатаь палку ступней ноги, 5–8 – поменять ногу (десять раз).

9. И. п. – ноги слегка расставлены, палка на полу, руки на поясе. 8–12 легких подскоков на месте. Чередовать с ходьбой (четыре раза).

10. Упражнение на дыхание «Маятник».

Комплекс 5

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в колонне по одному (на вдох руки поднимать в стороны, на выдох опускать руки вниз с произнесением звуков «гу-у»). Бег друг за другом, врассыпную. Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И. п. – о. с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть.

2. И. п. – палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1–3 – круг правой рукой над головой влево, 4 – и. п. То же другой рукой в другую сторону (десять раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках, 1–3 – резким движением отвести палку назад до отказа, 4 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1 – поворот вправо, руки с палкой впереди, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки с палкой впереди, 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса влево, одновременно руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вверх, 4 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – о. с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1–3 – медленно присесть, разводя колени, 4 – быстро встать (десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, палка сзади в вытянутых руках. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено, 2 – и. п. Повторить несколько раз одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая.

8. И. п. – лежа на животе, палка сзади в опущенных руках. 1–3 – резким движением отвести палку вверх до отказа, 4 – и. п. (восемь раз).

9. И. п. – о. с., руки с палкой за спиной. 8–10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (четыре раза).

10. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (два раза).

Комплекс 6

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И. п. – о. с. Выдвигать язычок вперед-назад (десять раз).

2. И. п. – о. с., палка внизу. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – о. с., палка вертикально одним концом на полу. 1 – быстро поднять руки вверх с хлопком над головой, 2 – и. п. Палку держать вертикально, делать хлопок быстро, не давая палке упасть (десять раз).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, палка низу. 1–2 – наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на палку, 3–4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – о. с., руки внизу. 1 – поднять руки с палкой вверх, палка горизонтально, 2 – поднять согнутую ногу, одновременно опустить палку на колено, 3 – опустить ногу вниз, 4 – и. п. (четыре раза одной ногой, четыре раза другой).

6. И. п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2 – и. п. (десять раз).

7. И. п. – сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки в упоре сзади. 1 – перенести ноги через палку, выпрямляя их, 2 – и. п. Ногами палку не задевать (десять раз).

8. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (восемь раз).

9. И. п. – присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь прыжком, перенести ноги через палку, после чего выпрямиться (восемь раз).

10. Упражнение на дыхание «Дышим тихо, спокойно» (два раза).

Комплекс 7

Ходьба на носках, на пятках, по сигналу остановиться и сделать «фигуру», на прямых ногах (шаг узкий). Бег друг за другом, с выбрасыванием ног вперед. Ходьба. Построение с палками в звенья

1. И. п. – о. с. «Качание головой» (десять раз).
2. И. п. – палка внизу. 1 – руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч, 2 – руки скрестно (левая сверху), 3 – хват сверху, 4 – руки скрестно (правая сверху), 5 – руки вперед, палка хватом сверху, 6 – и. п. (десять раз),
3. И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поднять палку вверх, прогнуться, руки прямые, 2 – и. п. (десять раз).
4. И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поворот вправо, руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки вверх, 4 – и. п. (десять раз).
5. И. п. – палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 – быстро присесть, развода руки в стороны, 2 – быстро встать, не давая палке упасть (десять раз).
6. И. п. – ноги тире плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3–4 – то же к другой ноге.
7. И. п. – стоя на коленях, руки с палкой на коленях. 1– руки с палкой перед грудью, 2 – поворот корпуса, положить палку на пол слева, 3 – руки с палкой перед грудью, 4 – повернуться, взять палку, 5 – и. п. То же в другую сторону (десять раз).
8. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, палку вперед, 3–4 – и. п. (восемь раз).
9. И. п. – стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад в чередовании с ходьбой (два раза по четыре).
10. Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей» (два раза).

Комплекс 8

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, в полуприседе. Скользящим шагом (как на лыжах). Бег друг за другом, с высоким подниманием колен, галопом. Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И. п. – о. с. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами, одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук, напоминающий зевоту.
2. И. п. – палка впереди в прямых руках, хватом сверху. 1 – повернуть палку вертикально, 2 – и. п., 3 – повернуть палку другим концом вверх, 4 – и. п. (десять раз).
3. И. п. – палка на лопатках. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 – наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, 2 – и. п. Голову не опускать (десять раз).

5. И. п. – палка к груди. 1–3 – опуская палку на колено поднятой ноги, поднять колено к груди, постоять, сохраняя равновесие, 4 – и. п. То же другой ногой (десять раз).

6. И. п. – стоя на коленях, руки перед грудью. 1 – поворот корпуса влево, положить палку на пол слева, 2 – выпрямиться, 3 – повернуться, взять палку, – и. п. То же в другую сторону (десять раз).

7. И. п. – сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки в упоре сзади, 1–2 – захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх, 3–4 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – лежа на спине, руки вверх, палка на полу сбоку. 1 – поворот на живот через палку, стараться ее не сдвинуть, 2 – поворот на спину через палку (восемь раз).

9. И. п. – ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

10. Упражнение на дыхание «Воздушный шар» (десять раз).

Комплекс 9

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с палками.

1. И. п. – о. с. Массировать нижние и верхние веки, не закрывая глаз (30 секунд).

2. И. п. – о. с., палка внизу. 1 – руки перед грудью, палка горизонтально, 2 – палка вперед, 3 – руки перед грудью, палка горизонтально, 4 – и. п. (десять раз).

1. И. п. – ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1–3 – резким движением поднять палку назад-вверх, 4 и. п. Голову не опускать, руки прямые (десять раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках хватом за концы. 1 – наклон влево, коснуться палкой пятки левой ноги, 2 – и.п. То же в другую сторону (десять раз).

3. И. п. – палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1–4 – присев пониже, обойти палку в одну сторону, 5–8 – обойти палку в другую сторону, 9 – и. п. (восемь раз).

6. И. п. – палка сзади в опущенных руках. 1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2 – и. п., 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).

7. И. п. – сидя на пятках, палка внизу. 1 – глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя, 2 – выпрямиться, 3 – наклониться, взять палку, 4 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – лежа на спине, руки с палкой кверху. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно опустить палку на колено, 2 – и. п. То же другой ногой (восемь раз).

9. И. п. – палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх, 2 – прыжком ноги вместе, палку вниз в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

10. Упражнение на дыхание «Ветер» (два раза).

Комплекс 10

Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с палками.

1. И. п. – о. с. Совместные движения глаз и языка. Глазами и языком делать совместные движения из стороны в сторону.

2. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, держать палку двумя руками ближе к концам. 1 – поднять палку вверх, 2 – опустить палку за плечи, 3 – поднять палку вверх, 4 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – стоя, ноги па ширине плеч, палка на лопатках. 1 – поворот вправо, 2 – и. п., 3 – поворот влево, 4 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 – наклон вперед с прямой спиной, смотреть вперед, 2 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – стоя серединой стопы на палке, руки на поясе. Перекаты с пяток на носки и обратно (десять раз).

6. И. п. – стоя, пятки вместе, палка вертикально поставлена одним концом па пол, руками держать верхний конец палки. 1 – присесть, скользя руками по палке, 2 – и. п. (восемь раз).

7. И. п. – стоя на коленях, палка на ногах, держать двумя руками ближе к концу. 1 – наклон вперед-вниз, катить палку как можно дальше вперед и дуть на нее, 2 – катить палку назад, 3 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – сидя, скрестив ноги, палка в руках. 1 – поворот вправо, 2 – поднять руки вперед, 3 – и. п. То же влево (десять раз).

9. И. п. – лежа на спине, палка сверху в руках. 1 – сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднять руки вперед-вверх, перешагнуть двумя руками через палку, 2 – и. п. (восемь раз).

10. Упражнение па дыхание «Радуга, обними меня» (два раза).

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, ФОРМИРУЮЩИХ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ (средняя и старшая группы)

I. Основная стойка – стоя.

1. И. п. – основная стойка. Руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад (5–6 раз в каждую сторону).

2. И. п. – основная стойка. Руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются вниз. (Повторить 3 раза).

3. И. п. – основная стойка. Руки вдоль тела: ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в замок над головой, поднимается на носочки и прогибает спинку. Возвращается в исходное положение. (Повторить 3 раза).

4. И. п. – основная стойка. Руки в стороны. Поднимает согнутую в колени ногу с одновременным подъемом рук вверх (носочек тянет, спинка прямая; 5–6 раз каждой ногой).

5. И. п. – основная стойка. Активное вытяжение. Спинка прямая, руки над головой в замке. Ходит с напряженно вытянутой спинкой на носочках (1–2 минуты).

6. И. п. – основная стойка. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднимает руки вверх, подтягивается. На выдохе плавно опускает руки через стороны вниз (4–5 раз).

II. Сидя на коленях.

1. И. п. – сидя на пяточках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком подтянуть обе прямые руки вверх, опустить вниз, живот подтянут (5–6 раз по 2 рывка).

2. И. п. – сидя на пяточках. Встать на колени. Руки поднимать медленно с напряжением вверх, подтягивать, отклоняя туловище назад (4 раза).

3. И. п. – сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить (6 раз).

III. Лежа на спине (с мячиками).

1. И. п. – лежа на полу, руки вдоль тела внизу, спина, затылок плотно прижаты к полу, в руках маленькие мячи. Медленно, на выдохе руки с мячами поднимаются через стороны вверх (руки скользят по полу). На выдохе возвращаются в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – то же. Поднять руки с мячами перед собой, ноги поднять одновременно вверх. Плавно возвратиться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – лежа на спине. С напряжением поднять руки с мячами вперед – вверх, возвратиться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – лежа на спине, руки с мячами на ширине плеч, ноги полусогнуты в коленях. На вдохе правую руку с мячом положить на грудь, левую – на живот. При выдохе возвратиться в исходное положение (5–6 раз).

УПРАЖНЕНИЯ, ИСПРАВЛЯЮЩИЕ ОСАНКУ

(подготовительная группа)

1. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей. Ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носочки наружу. Правый локоть приподнять с пола, не отрывая кисти, и сделать два пружинистых движения назад, возвратиться в исходное положение. То же – левой рукой.

2. И. п. – то же. Приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогнуться. Подтянуться лбом к правому локтю, коснуться; затем то же – к левому локтю. Возвратиться в исходное положение (дыхание свободное).

3. И. п. – лежа на животе, правая рука вверх, левая вниз. Прогнуться, сделать два пружинистых движения назад, возвратиться в исходное положение. Сменить положение рук. (2–3 раза каждое движение.)

4. И. п. – лежа на животе, голова на тыльной стороне кистей. Приподнять голову, повернуть вправо, правой рукой сделать козырек, из-под которого глядит «впередсмотрящий». Возврат в исходное положение. То же – в левую сторону (2–3 раза каждый поворот).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднять ноги вверх перпендикулярно полу, затем вместе и поочередно поиграть пальчиками ног, как бы подбрасывая мячик. Икры зафиксированы, двигаются только стопы (1–2 минуты).

6. И. п. – лежа на спине. Поднять руки вперед, вытягивая попеременно то левую, то правую как можно дальше, не отрываясь от пола.

7. И. п. – то же, руки вытянуты вверх. Поочередно повернуть в одну и в другую сторону верхнюю часть тела усилием брюшных мышц. Бедра прижаты к полу.

8. И. п. – сидя, ноги врозь, руки вверх. Выполнять круги попеременно правой, затем левой рукой. Взглядом следить за движением рук.

9. И. п. – то же. Сделав глубокий вдох, наклониться вправо, правая рука касается пола, левая над головой. Возвратиться в исходное положение. Повторить то же влево.

10. И. п. – стоя на коленях, руки вверх. Выполнить два пружинистых движения руками назад. Возвратиться в исходное положение.

11. И. п. – стоя на коленях, ноги врозь, руки на поясе. Сесть на правое бедро, руки влево. Затем то же – в другую сторону.

12. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. Повернуть туловище направо, коснуться рукой правой пятки, возвратиться в исходное положение. То же – в другую сторону.

13. И. п. – сидя по-восточному (согнутые ноги перекрещены, колени наружу). Правая рука согнута за спиной, левая вверх. Наклониться вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне, возвратиться в исходное положение. То же – в другую сторону.

14. И. п. – сидя по-восточному, руки на затылке. Наклониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, выпрямиться.

15. И. п. – то же. Пружинистыми движениями поворачиваем туловище направо и налево.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА (старшая группа)

1. Ходьба с движением рук, ходьба на носочках.
2. И. п. – основная стойка. Медленное поднятие рук вверх – вход, опускание – выдох.
3. И. п. – основная стойка. Руки на поясе. Сгибание ноги в колене, подтягивание к животу – возврат в исходное положение. Затем то же другой ногой. (Повторить по 3–4 раза каждой ногой.)
4. И. п. – основная стойка. Руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох, возврат в исходное положение – выдох (3–4 раза).
5. И. п. – лежа на спине. Руки вдоль тела. Движения ногами – «Велосипед» (1–2 минуты).
6. И. п. – лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивания рук вверх до предела – вдох; расслабиться – выдох (3–4 раза).
7. И. п. – лежа на спине. Руки вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, словно лук, руки и ноги тянутся влево – вдох, возврат в исходное положение – выдох. То же – в другую сторону (3–4 раза).
8. И. п. – стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возврат в исходное положение (3–4 раза).
9. И. п. – стоя, руки на поясе, на голове мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны (4–5 раз).
10. И. п. – стоя, руки в стороны, на голове мешочек с песком. Ходьба на носочках.
11. Стоя в кругу, взяться за руки («Воротники»). Поднятие рук вверх с одновременным подъемом на носочки – вдох, возвращение в исходное положение – выдох (4–5 раз).
12. Стоя в кругу, взяться за руки. Одновременное приседание с прямой спиной (3–4 раза).

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ МЯЧЕЙ

1. И. п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки опущены, придерживать мяч ладонями. Легкие покачивания на мяче вверх-вниз, не отрывая ног от пола.
Воспитатель стоит сзади и страхует. Ребенок садится на мяч, ноги – на всей стопе, выпрямленные руки опущены. Затем кладет ладонь на мяч, пальцы выпрямляет, лопатки развернуты, голова поднята, живот поднят.

Слегка пружинив ногами и оттолкнувшись ягодицами, немного подпрыгнуть и вернуться в исходное положение.

2. И. п. – сидя на мяче. Движения тазом вперед-назад, вправо-влево, не подпрыгивая, руки опустить, слегка придерживать мяч ладонями. Темп медленный.

В начальной стадии обучения движение разделить на основные части: 1 – вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево. Работает только таз, плечи, корпус должны быть неподвижны, голова поднята. Пружинить ногами.

3. И. п. – сидя на мяче, руки к плечам, затем в стороны, слегка подпрыгивая на мяче. Упражнение выполняется медленно и плавно.

4. И. п. – стоя на коленях, мяч перед собой, выпрямленные руки на мяче. Лечь грудью на мяч, руки на пол. Перекат на живот и возврат в исходное положение (голову опустить). Перекат выполняется при «скругленной» спине, корпус «как бы обволакивает» мяч. Осторожно разгибая ноги, поставить возле мяча.

5. И. п. – лечь животом на мяч, ноги и руки на полу. «Преступая» руками, шагаем вперед, перекат в положении «ноги на мяче».

ИГРЫ–УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

I. «Малютка».

И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения: подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.

II. «Жучок на спине».

И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твое настроение?».

III. «Кто там?».

И. п. – сидя на стульчике со спинкой. Ребенок садится на стульчик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками он держится за спинку (по центру), локти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спине стульчика по всей ее ширине. Стопы вместе. На вопрос «кто там?» ребенок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто там». Вернуться в исходное положение (3–4 раза).

То же самое упражнение, только ребенок садится к спинке стульчика другим боком (при этом снимается напряжение в нижних отделах позвоночника).

В конце игры ребенка спрашивают: «Как ты чувствовал свой позвоночник; в какой части спины было напряжение; что изменилось после поворота?».

IV. «Не расплескай воду».

И. п. – стоя, ноги вместе. Руками на лопатках (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Жюри из состава детей оценивают самую красивую походку.

ЛИТЕРАТУРА

1. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.
2. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007. – 112 с.
3. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.

5. Ваявкина О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ с участием родителей // Инструктор по физкультуре – 2010. - № 2 – 80-85 с.

6. Джулай Т.В. Гимнастика для стоп – профилактика плоскостопия // Инструктор по физкультуре – 2011. - № 6 – 61-65 с.

7. Седловская И.М. Профилактика нарушений осанки и деформации позвоночника у дошкольников // Информация по физкультуре – 2012. - № 5 – 67-71 с.