

Под осанкой понимается привычное непринужденное положение тела стоящего человека. Если осанка правильная или физиологическая, то плечевой пояс, лопатки, крылья и другие костные ориентиры тела расположены симметрично.

Упражнения для осанки лежа

Упражнение «проснись»

Исходное положение: лежа на животе, упор на руки. На счет 1 – руки выпрямить, максимально прогнуть спину, слегка запрокинуть голову; 2 – вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 3 – 5 раз.

Упражнение «велосипед»

Исходное положение: лежа, ноги согнуты в коленях. На счет 1–8 – имитируйте кручение педалей во время езды на велосипеде
Повторите это упражнение 3 – 5 раз.

Упражнения для осанки стоя

Упражнение «подсолнух»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки – на поясе. На счет 1 – руки вверх, спину прогнуть, правую ногу – назад – на носок; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – руки вверх, спину прогнуть, левую ногу – назад – на носок; 4 – вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 5 – 7 раз.

Упражнения для осанки на четвереньках

Упражнение «кошечка сердится»

Исходное положение: стоя на четвереньках На счет 1 – округлить спину, попытаться коснуться подбородком груди; 2 – вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 3 – 5 раз.

Упражнение «кошечка ласковая»

На счет 1 – максимально прогнуть спину, слегка запрокинуть голову; 2 – вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 3 – 5 раз.

Упражнение «кошечка гуляет»

На счет 1–2 – постепенно переступать руками максимально влево; 3–4 – вернуться в исходное положение; 5–6 – постепенно переступать руками максимально вправо; 7–8 – вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 3 – 5 раз.

Упражнение «плавание»

Исходное положение: лежа на животе.

Имитация плавания 20 с.

Упражнение «посмотри на ножки»

Исходное положение: лежа.

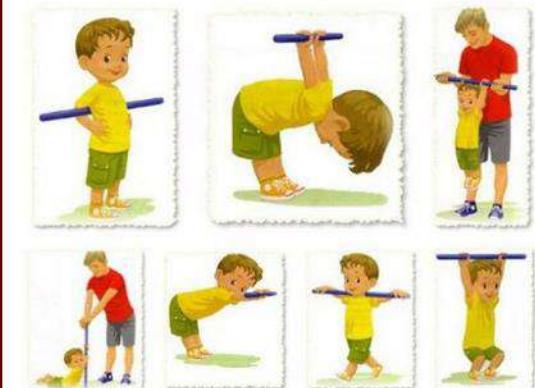
На счет 1 – приподнять голову и плечи;

Зафиксировать положение на счет 2 – 7;

8 – вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 3 – 5 раз.

МБДОУ Г. ИРКУТСКА
ДЕТСКИЙ САД № 89

Комплекс оздоровительных упражнений по формированию правильной осанки у детей дошкольного возраста

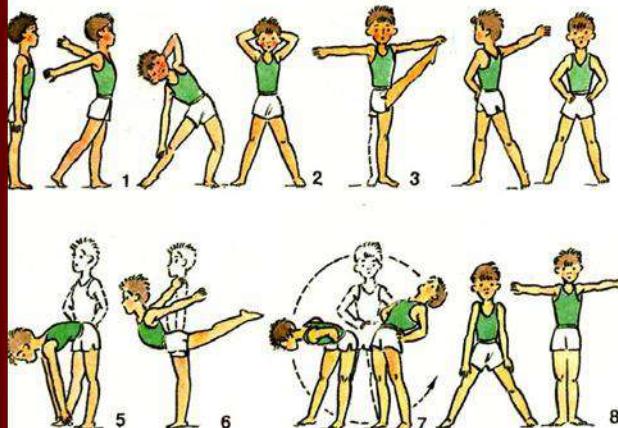


Составила:
Воспитатель
первой квалификационной
категории Шуперт В.Н.

Физические упражнения—как средство формирования правильной осанки.

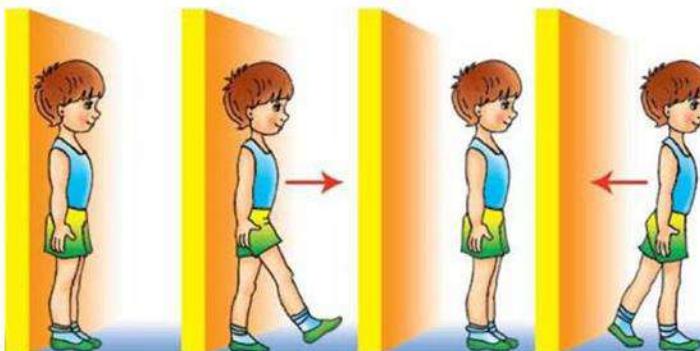
Для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений в процессе занятий физической культурой, утренней гимнастикой и во время физкультминуток можно использовать следующие упражнения:

- Упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднимание на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.



- Упражнения с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильно-го держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полу-согнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

- Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.



- Упражнения, стоя у зеркала. Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;
- Полезен бег, который малыши очень любят. Можно бегать на носках, с препятствиями, змейкой, сочетать разные варианты.



Все эти упражнения способствуют развитию чувства правильной позы тела, развивают статическую выносливость мышц шеи и спины, воспитывают сознательное отношение к своей осанке.