

**Комплекс физических упражнений, укрепляющих осанку ребенка**

Губская Марина Петровна  
инструктор по физической культуре  
ГККП "Ясли-сад №74"

Несколько несложных упражнений для формирования осанки. Упражнения выполняются в положении стоя, лежа на спине, лежа на животе.

Задачи:

1. Оздоровительные:

Формировать и закреплять навык правильной осанки.

Стимулировать подошвенные сгибы стопы наступанием на рейки лестницы.

2. Развивающие:

Развивать у детей способность к эмоциональной выразительности движений.

1. «Шаг на месте с высоким поднятием бедра»

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Упражнение выполняем 6-8-раз.

2. «Ласточка»

И.П. тоже. 1 — на вдохе разводим руки в стороны, правую ногу отводим назад в упор на носок. 2 — выдох, принимаем исходное положение. То же с другой ноги 6-8-раз.

Примечание: следим за положением спины.

3. «Наклоны с добавлением руки»

И.П. тоже. 1 – наклон вправо, левая рука тянется вправо над головой; 2 -И.П., 3 — наклон в лево, левая рука тянется влево над головой; 4 — И.П.

Примечание: дыхание свободное. Растягиваем мышцы туловища.

4. «Маятник»

И.П. лежа на спине, руки в стороны, ладони упираются в пол, нога поднята, носочек тянется вверх. 1 – мах ногой вправо до пола, 2 – И.П. 3- мах ногой влево до пола, 4-И.П.

Примечание: упражнение прорабатывает мышцы пресса, выполняется 6-8 раз каждой ногой. Следить, чтобы плечи и лопатки не отрывались от пола.

5. «Трамплин»

И.П. — лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях на ширине плеч. 1 – приподнять таз вверх. 2,3 – удерживаем спину в этом положении, 4 – принимаем И.П.

Примечание: плечи прижаты к полу, носки направлены строго вперед, 6-8 раз.

6. «Уголок»

И.П. лежа на спине, руки вверх, за головой, ноги согнуты в коленях. 1 – дотянуться руками до колен с отрывом от пола рук, головы, плеч и лопаток.

Примечание: упражнение выполняем на вдохе.

7. «Перекаты»

И.П. — лежа на спине, приняли положение «поплавок» (согнутые в коленях ноги прижаты к животу и обхвачены руками, подбородком тянемся к коленям). Выполняем 4 переката до лопаток.

Примечание: упражнение заканчиваем растяжкой (выпрямляем ноги и выполняем наклон вперед, руками тянемся к носочками).

8. «Махи»

И.П. – лежа на груди, руки сложить «полочкой», лбом упираемся в руки, ноги вместе, носочки упираются в пол. 1 – оторвать ногу от пола, приподнять, держать до счета 3, 4 – И.П. То же с другой ноги.

Примечание: Носочек должен смотреть строго в пол. Упражнение укрепляет ягодичцы. Мышцы поясницы

9. «Звезда»

И.П. то же. 1- оторвать от пола локти, голову, ноги. 2- развести в стороны руки и ноги; 3- соединить руки и ноги; 4- опуститься на пол и расслабиться.

10. «Гусеница»

И.П. — сидя на пятках, руки в упоре ладонями о пол. 1- скользим ладонями по полу, вытягивая руки вперед до положения «лежа на животе с упором на предплечья, прогибая спину и голову назад. 2 – возвращаемся в исходное положение.

Примечание: заканчиваем упражнение из положения «на животе» одновременно выполняя шаги руками назад, выпрямляя ноги.

11. «Кукушка»

И.п. стоя на коленях, руки на поясе. Повороты головы вправо, влево.

Он на дереве сидит

И стучит, стучит, стучит.

12. «Стук дятла»

И.п. стоя на коленях, руки в стороны. Наклон вперед, руки назад.

Весь день стоит в болоте цапля

И клювом ловит лягушат.

Нетрудно так стоять ни капли

Для тренированных ребят

13. «Цапля на болоте»

И.п. о.с. руки на поясе – встать на 1 ногу, руки в стороны.

Вот павлин, он чудо-птица

И всегда собой гордится.

Выступает ровно, прямо,

Смотрит гордо, величаво.