**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 мячем 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 вверху, левая внизу. 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 вверху. 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 вверху. 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 поднимание 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 тянуться 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»). Поднимание 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, непроизвольные 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. Ванявкина 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.