

## УПРАЖНЕНИЯ НА ОСАНКУ

### 1. Встань, как я

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

Дети гуляют по залу. По команде: «Встань, как я» - останавливаются, принимая правильную осанку по показу взрослого.

### 2. Построй дом.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

Оборудование: Мешочек с песком 10\*10 .

Дети гуляют по залу. По команде: «Построй дом» - дети встают к мешочку – пятки вместе, носки врозь, образуя «крышу дома».

### 3. Займи дом.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

Оборудование: Мешочек с песком 10\*10 .

Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По хлопку дети перебегают из дома в дом, встают, принимая правильную осанку.

Вариант игры. Убираем один мешочек, один ребенок остается без дома и проверяет, все ли стоят красиво, если нет, занимает место того, кто стоит неправильно, или выбывает из игры.

### 4. В домике живут.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.

Оборудование: Мешочек с песком 10\*10 .

Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По предложенной команде: «Лошадки», «Пингвины», «Медведи»... имитируют движения животных. Возвращаются в дом, приняв правильную осанку.

### 5. Гуляющие черепахи.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.

Оборудование: Мешочек с песком 10\*10 .

Дети идут от старта до финиша с мешочком на голове.

### 6. Запусти космический корабль.

Цель: обучение приемам игры в мяч, развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса.

Оборудование: мяч.

Детям предлагают запустить космический корабль. Взрослый подкидывает мяч вверх. Ребенок повторяет движения взрослого. (5-6 раз)

#### 7.Мяч покатился.

Цель: Развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве, обучение различным приемам игры в мяч.

Оборудование: Мячи.

Ведущий раздает мячи, затем катит свой мяч и говорит при этом: «Мяч покатился». Идет за ним и берет в руки. Дети повторяют движения взрослого. Необходимо контролировать правильность осанки, походку детей, носовое дыхание.

#### 8.Что у нас на ножках?

Цель: Укрепление мышечно–связочного аппарата ног и туловища, правильное выполнение команд.

Оборудование: Разноцветные ленточки на липучках.

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Ведущий прикрепляет к носочкам разноцветные ленточки. По команде: «Что у нас на ножках?» - ребенок поднимает носки и голову одновременно, смотрит на счет (1, 2, 3, 4), затем медленно опускает голову, потом ноги. Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.

#### 9.По-турецки мы сидели.

Цель: Укрепление мышечного «корсета».

Ведущий показывает ребенку, как сидеть по-турецки, ставит под подбородком кисти рук и, покачивая головой из стороны в сторону, напевает:

По-турецки мы сидели,

Пили чай и сушки ели,

Пили, пили, ели, ели.

Еле-еле досидели.

Ребенок садиться напротив, повторяет движения и распевает стишок вместе с ведущим.

#### 10.Рыбки и щука.

Цель: Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Дети – «рыбки» лежат на спине, руки вдоль туловища, имитируют движения плавающей рыбки. По команде: «Щуки» - дети переворачиваются на живот, руки под подбородок, пятка вместе. «Щука» ловит зазевавшихся «рыбок».

#### 11.Дотянись до ладошки.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

В положении стоя, не отрывая ног от пола, предлагается ребенку дотянуться до ладони над головой (1см).

#### 12.Ежики и лиса.

Цель: Укрепление мышечного «корсета». Развитие гибкости.

Дети сидят на пятках, голова прямо, плечи отведены назад, руки вдоль туловища. По команде: «Лиса» - «ежики» прячутся, прижимая голову к коленям. «Лиса» ловит не спрятавшихся «ежиков».

#### 13.Паучки и птицы.

Цель: Укрепление мышц туловища и конечностей.

По команде: «Паучки» - дети –«паучки», лежа на спине, активно двигают в воздухе руками и ногами.

По команде: «Птицы» - «паучки» лежат не двигаясь. «Птицы» ловят добычу.

#### 14.Солдатики и куклы.

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки, умения расслабляться.

По команде: «Солдатики» - дети принимают правильную осанку.

По команде: «Куклы» - опускают голову, плечи, руки; расслабляются.

#### 15.Мышки и кошка.

Цель: Укрепление мышц туловища и конечностей.

«Мышки» гуляют на четвереньках по залу. По команде: «Кошки» - убегают в дом. «Кошка», передвигаясь на четвереньках, ловит «мышек».

#### 16.Кач–кач.

Цель: Укрепление связочно –мышечного аппарата стопы, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног.

Ребенок лежит или сидит на полу, ноги вытянуты. По сигналу ведущего: «Вправо, влево, вверх, вниз» - сгибают или разгибают ступни. Движения сопровождаются словами: «Кач-кач».