

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

1. И. п.: стоя, руки вдоль туловища; правильная осанка обеспечивается за счет касания стены или гимнастической стенки затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение.

2. И. п.: то же, принять правильное положение. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.

3. И. п.: то же, принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками (предложить детям «пополоскать белье»), выпрямиться и постараться снова встать правильно.

4. И. п.: то же, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене и не отрывая таза, плеч, головы от стены.

5. И. п.: лежа на спине. Голова, туловище, ноги образуют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в и. п.

6. И. п.: лежа на спине. В правильном положении прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

7. Ходьба с мешочком на голове с одновременными различными движениями: в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т. д.

Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем для детей среднего дошкольного возраста (4–5 лет), имеющих нарушения осанки

1. **«Обруч вверх».** И. п.: ноги врозь, обруч вниз. 1 – обруч вверх, посмотреть; 2 – к плечам; 3 – вверх; 4 – и. п., сказать «вниз». Следить за перемещением обруча. Повторить 4–5 раз.

2. **«Из руки в руку».** И. п.: ноги слегка расставить, обруч вниз в правой руке. 1–2 – обруч через сторону вверх, передать в другую руку; 3–4 – и. п. Следить за перемещением обруча. То же, обруч в левой руке. Повторить по 2–3 раза каждой рукой.

3. **«Поверни обруч».** И. п.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1–2 – поворот вправо, повернуть и обруч; 3–4 – и. п. То же влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза.

4. **«Посмотри в окошко».** И. п.: ноги врозь, обруч перед грудью. 1–2 – одновременно наклон вперед и обруч вперед – выдох; 3–4 – и. п. Повторить 4–5 раз.

5. **«Положи и возьми».** И. п.: ноги слегка расставить, обруч вверх. 1 – присесть, положить обруч; 2 – выпрямиться, руки за спину; 3 – присесть, взять обруч; 4 – и. п. Повторить 4–5 раз.

6. **«Весело шагай».** И. п.: стоя серединой стопы на обруче, руки на пояс. Приставным шагом двигаться по обручу два полных круга вправо. То же влево. Повторить 2–3 раза.

7. **«Глубоко дыши».** И. п.: ноги слегка расставить, обруч у плеч, хват с боков. 1 – обруч вверх, вдох; 2 – и. п. – выдох. Повторить 3–4 раза. Темп выполнения упражнения медленный.

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой для детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет), имеющих нарушения осанки

1. И. п.: о. с. – палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – вверх, 3 – вперед; 4 – и. п. Повторить 6–8 раз.

2. И. п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1–3 – плавными движениями поднимать палку назад вверх; 4 – и. п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 3–5 раз.

3. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1–2 – наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3–4 – и. п. Повторить 6–8 раз. Выполняя упражнение, потянуться вперед.

4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка к груди. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – поднять палку вверх; 4 – и. п. То же в другую сторону. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

5. И. п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же в другую сторону. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

6. И. п.: лежа на животе, палка в прямых руках. 1–2 – палку вверх, посмотреть на нее; 3–4 – и. п. Ноги от пола не отрывать. Повторить 6–8 раз.

7. И. п.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упор сзади. 1–4 – ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Повторить 4–6 раз.

8. И. п.: о. с. – палка внизу. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее – вдох; 2 – и. п. – выдох. Повторить 6–8 раз.

Дыхательные упражнения при нарушениях осанки

Положительный эффект при нарушениях осанки дают дыхательные упражнения. Они оказывают общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, способствуют развитию разных групп мышц. Наиболее часто с этой целью используются динамические дыхательные упражнения (с движением туловища, рук и ног), а также дыхательные упражнения с произнесением звуков (звуковая гимнастика).

Упражнения дыхательной гимнастики

1. «Ветер дует». И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс – вдох. 1–4 – согнутые ладони поднести ко рту, выдыхая дольше, произносить звук «у-у-у», принять и. п. Повторить 6–8 раз.

2. «Гуси шипят». И. п.: стоя, ноги параллельно, руки вниз – вдох. 1–2 – наклон вперед, голова прямо, руки отвести назад, выдыхая, произносить звук «ш-ш-ш»; 3 – и. п. Повторить 6–8 раз.

3. «Насос». И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз – вдох. 1–2 – наклон вправо, скользя как можно ниже правой рукой вдоль туловища, левая – до подмышки, голова и туловище прямо, выдыхая, произносить звук «с-с-с»; 3–4 – и. п., вдох. То же влево. Повторить 4–6 раз.

4. «Каша кипит». И. п.: сидя на стуле, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «щ-ш-ш». Повторить 4–6 раз.

5. «Петух». И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «ку-каре-ку». Повторить 5–6 раз.

6. «Ежик». И. п.: сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленно выдыхая, произносить звук «ф-ф-ф». Выпрямить ноги – вдох. Повторить 4–5 раз.