

ГПОАУ ЯО Рыбинский профессионально-педагогический колледж
группы детей дошкольного возраста

Исакова К. Н.

**Комплекс мероприятий по формированию правильной осанки
у детей дошкольного возраста**

Методические рекомендации

Рыбинск
2021

Рецензенты:

Щербак А.П., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»

Васильева Е.Ю., инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории МДОУ д/с № 210 г. Ярославль

Исакова, Кристина Николаевна

Комплекс мероприятий по формированию правильной осанки у детей дошкольного возраста: методические рекомендации / К.Н. Исакова. — Рыбинск: ГПОАУ ЯО РППК, 2021. — 35 с.

Авторы предлагают интересный подход к развитию у дошкольников двигательной активности при формировании правильной осанки: через подвижные игры, физкультминутки, упражнения и комплексы упражнений на разные отделы опорно-двигательного аппарата.

Методические рекомендации адресованы инструкторам по физической культуре, воспитателям, руководителям дошкольных образовательных организаций и родителям (законным представителям) дошкольников.

© Исакова К. Н., 2021

© ГПОАУ ЯО РППК, 2021

Содержание

1. Введение.....	4
2. Физкультминутки.....	7
3. Подвижные игры.....	15
4. Упражнения.....	21
5. Комплекс упражнений.....	23
6. Литература.....	26

Введение

Актуальность методического пособия «Комплекс мероприятий по формированию правильной осанки у детей дошкольного возраста» связана с одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста – формированием их осанки.

По данным Научного центра здоровья детей РАМН около 70% детей имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, которые оказывают негативное влияние на ведущие физиологические системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, центральную нервную систему и др.). Функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата у детей представлены в виде деформаций осанки и стоп.

Главные причины такого положения: недостаточная двигательная активность; несвоевременный медицинский осмотр и нерегулярная лечебно-профилактическая работа; нарушение режима питания и отдыха в детском саду; слабая организация закаливающих мероприятий и физкультурно-оздоровительной работы (Рунова М.Б., Бурба И.К., Храмцов П.В.).

Работу по формированию правильной осанки следует постоянно вести со всеми детьми, а не только с теми, у которых замечены какие-либо отклонения. В каждой дошкольной образовательной организации должны быть созданы все условия для проведения профилактических мероприятий. Обязательны систематические физические упражнения в виде ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр.

Методическое пособие «Комплекс мероприятий по формированию правильной осанки у детей дошкольного возраста» содержит подбор физкультминуток для туловища, шеи, плечевого пояса, на прогибание и равновесие; комплекс специальных упражнений на укрепление мышечного корсета и формирование правильной осанки, а также подвижные игры на формирование правильной осанки. Они могут применяться на занятиях по физической культуре, в процессе утренней зарядки, гимнастики после дневного

сна, в качестве домашних заданий. С целью создания положительного эмоционального фона лучше выполнять упражнения под музыку, использовать художественное слово, наглядные пособия (картинки, рисунки, спортивный инвентарь, шапочки). Все это способствует повышению интереса, активности детей и, следовательно, более качественному выполнению.

Игры - неперенный спутник жизни детей в семье и дошкольных организациях. Дети дошкольного возраста играют в самые разнообразные игры: подвижные, дидактические, строительные, игры – драматизации, музыкальные и т.д.

Предлагаемые в данном пособии подвижные игры, физкультминутки, физические упражнения (на формирование правильной осанки) помогут педагогам организовать двигательную деятельность на прогулке, между занятий, направленных на умственное развитие детей.

Решающую роль в руководстве играми принадлежит педагогу, важно побуждать детей к самостоятельности при организации и проведении игр. Необходимо стремиться к тому, чтобы старшие дошкольники научились играть в подвижные игры по собственному побуждению, выполняя основные правила игры, соблюдая дисциплину, правильность и четкость выполнения движений, самостоятельно следить за ходом игры, доводить игру до конца.

Воспитание ловкости, выносливости, правильности выполнения, силы, быстроты у детей может быть достигнута лишь при условии систематических и довольно значительных нагрузок.

Целенаправленное развитие физических качеств особенно важно в старшем дошкольном возрасте в период подготовки к школе. Поэтому в сборник включен ряд упражнений (направленных на профилактику правильной осанки), выполнение которых требует усилий, проявления настойчивости, выносливости.

Предлагаемые подвижные игры, физкультминутки, упражнения для старшего дошкольного возраста, могут быть использованы в младших группах

в зависимости от подготовленности детей. Игры, представленные в сборнике, могут проводиться со всей группой, по подгруппам и индивидуально.

Ориентируясь на подготовку детей, педагог должен стремиться к широкому использованию предложенного материала. Однако, не следует его считать обязательным для проведения абсолютно со всеми детьми. Очень важно учитывать их индивидуальные возможности и способности. Игры и упражнения посложнее можно предложить более подготовленным детям. Детей с некоторой задержкой двигательного развития, физически более слабых необходимо систематически привлекать к участию в доступных им играх, усложняя их постепенно.

Материал сборника может быть также использован при организации самостоятельной деятельности детей.

Пособие «Занимательная физкультура» будет полезна и родителям (законным представителям) при организации физкультурного досуга в семье в условиях города, при выезде на дачу, проведении прогулок на природу.

Физкультминутки

Упражнения на плечевой пояс

«Зарядка»

На зарядку солнышко поднимает нас *потянуться на носочках*
Поднимаем руки мы
По команде - раз!
А над нами весело шелестит листва. *покачаться влево - вправо*
Опускаем руки мы *через стороны*
По команде - два!
Ветер дует нам в лицо, *взмахи рук перед собой*
Закачалось деревцо. *быстрота взмахов рук*
Ветер тише, тише, тише. *уменьшается*
Деревцо все выше, выше. *потянуться*

«Кузнечики»

Поднимайте плечики, *энергичные движения плечами*
Прыгайте кузнечики *подскоки на месте*
Прыг-скок, прыг-скок, *приседания, спина прямая*
Стоп! Сели.
Травушку покушали *прыжки на месте*
Тишину послушали,
Выше, выше высоко.

«Руки кверху»

Руки кверху поднимаем, *ладонями внутрь*
А потом их опускаем, *через стороны*
А потом к себе прижмем, *обнять себя*
А потом их разведем, *свести лопатки вместе*
А потом быстрее, быстрее *махи руками*
Хлопай, топай веселей. *спина прямая*

«Белые лебеди»

Белые лебеди	<i>развести руки в стороны</i>
Лебеди летели.	<i>махи руками</i>
Сели посидели	<i>присесть с прямой спиной, посидеть 10 секунд</i>
Снова улетели	<i>плавные взмахи руками, имитация полета птиц</i>

«Три пингвина»

Три пингвина шли домой	<i>шаги на месте вперевалочку</i>
Папа был большой, большой.	<i>поднять руки над головой</i>
Мама с ним пониже ростом,	<i>руки на уровне груди</i>
А сынок Малышка просто.	
Очень маленький он был	<i>присесть, спина прямая</i>
С погремушками ходил,	<i>руки перед собой, имитация игры с погремушками</i>
Дзинь- дзинь, дзинь- дзинь.	

Для туловища и плечевого пояса

«Я расту»

Сначала буду маленьким	<i>согнуться калачиком</i>
К коленочкам прижмусь,	
Потом я вырасту большим	<i>встать на носочки, руки вверх</i>
До пальмы дотянусь.	<i>потянуться</i>

« Мы ногами топ- топ»

Мы ногами топ- топ!	
Мы руками хлоп- хлоп!	
Мы глазами миг- миг,	
Мы плечами чик- чик.	<i>пожать плечами</i>
Раз - сюда, два - туда	<i>наклоны вправо- влево</i>

Повернись вокруг себя. *покружиться*

Раз - присели, *спина прямая при выполнении движений*

Два - привстали,

Руки кверху все подняли.

Раз- два, раз- два *поочередно поднять ноги, согнутые в коленях*

Заниматься нам пора!

«Улыбка»

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше потянитесь.
Ну-ка плечи распрямите,
Поднимите - опустите.
Влево - вправо повернулись *ноги на ширине плеч, руки на поясе, повернуться вправо – влево*

Рук коленями коснулись. *колени не сгибать*

Сели-встали, сели-встали *спина прямая*

И на месте побежали. *бег на месте, остановиться, сделать 3 вдоха носом, выдох ртом*

«Зарядка»

Мы поставили пластинку *ходьба на месте, спина прямая*

И выходим на разминку.

На зарядку, на зарядку, *руки вверх, в стороны, вниз*

На зарядку становись!

Начинаем бег на месте *бег на месте*

Финиш - метров через двести

Раз- два, раз- два, *приседания - руки перед собой, спина прямая*

Раз- два, раз- два!

Хватит, хватит! Прибежали. *потянуться на носочках*

Потянулись, подышали! *сделать 3 вдоха - выдоха*

«Индюк»

Ходит по двору индюк	<i>руки на поясе, ходьба с высоким подниманием ног</i>
Полетел над полем жук,	<i>взмахи руками</i>
По цветку ползет паук	<i>ходьба с движением рук вперед и к груди</i>
Обломал он острый сук.	<i>присесть, хлопок</i>

Для шеи и туловища

«Лягушата»

Раньше были мы икрою, ква-ква!	<i>ходьба</i>
А теперь мы все герои, ать-два!	<i>руки поднять вверх</i>
Головастиками были,	<i>присесть, прижать голову к коленям, обхватить ноги руками)</i>
Ква-ква!	
Дружно хвостиками били.	<i>наклоны туловища вправо- влево</i>
Ать-два!	
А теперь мы-лягушата!	<i>прыжки</i>
Ква-ква!	
Прыгай с берега, ребята!	
Ать-два!	<i>ходьба, спина прямая</i>
И с хвостом	<i>прогнуться вперед</i>
И без хвоста	<i>выпрямиться</i>
Жить на свете	<i>кивки головой</i>
Красота!	

«Тик-так»

Тик- так, тик- так	<i>наклоны головы поочередно</i>
Все часы идут вот так:	<i>ходьба на месте - спина прямая</i>
Тик- так.	
Смотри скорей, который час	<i>дети раскачиваются в такт маятника</i>
Тик- так, тик- так	
Тик- так, тик- так.	

Налево - раз, направо-раз

ноги вместе - руки на поясе, счет «Раз» голову наклонить к левому плечу, потом к правому

Мы тоже можем так.

Тик- так, тик- так.

На прогибание, для туловища и плечевого пояса

«Лебеди»

Лебеди летят, крыльями машут

махи руками

Прогнулись над водой, качают головой.

прогнуть спину, покачать головой

Прямо и гордо умеют держаться

выпрямиться

Очень бесшумно на воду садятся.

сесть - спина прямая

«Чудо - человек»

Этот чудо - человек знает все на свете

прыжки на месте

Выбирает упражненья, помогающие детям

прогибание

Он руки поднимает, он руки опускает, качает головой.

Может встать, а может сесть со спинкою прямой.

Руками он помашет,

Сделает поклон.

наклон вперед, спина прямая

Спасибо за внимание

кивки головой

Здоровье бережем!

обнять себя руками, сделать вдох, опустить руки – выдох

«Лыжник»

Катит лыжа впереди

руки отвести назад, спину прогнуть

Я - за лыжей позади.

ноги согнуть в коленях

Я кричу ей: «Погоди!»

выпрямиться, руки вперед

Лыжа, лыжа не кати».

Я кричу ей: «Хватит!»

руки в стороны

А она все катит.

прогнуться, имитируя движения лыжника

Правую лыжу я уже не вижу.

подмигнуть поочередно глазами

«Черный кот»

Вот идет черный кот,	<i>прогибание, выгибание спины</i>
Притаился - мышку ждет.	<i>присесть, руки к коленям</i>
Мышка норку обойдет,	<i>встать- повернуться влево - влево</i>
И к коту не пойдет.	<i>бег на носочках - спина прямая</i>

На равновесие, прогибание, плечевого пояса, шеи

«Цапля»

Очень трудно так стоять:	<i>правая нога согнута, руки в стороны</i>
Ножку на пол не спускать	
И не падать, не качаться	<i>удерживать равновесие</i>
За соседа не держаться.	<i>поменять ногу</i>

«Смелый солдат»

На правой ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий,
Ногу левую к груди
Да смотри не упади.
А теперь постой на левой,
Будто ты солдатик смелый.

«Этот чудо - человек»

Этот чудо-человек знает все на свете	<i>руки в стороны, вниз</i>
Выбирает упражненья для здоровья детям	<i>вращение шеей</i>
Он руки поднимает, он руки опускает, Делает наклон	<i>ноги на ширине, плеч - наклон вперед, спина прямая</i>
Может встать, а может сесть с спинкою прямой.	
Встав на четвереньки, сделает вот - так.	<i>встать на четвереньки прогнуть и выгнуть спину</i>
Догадайтесь, дети, кто этот чудак?	<i>кошка</i>
Во весь рост поднимется, потопает ногой, Еще пожмет плечами, кивнет нам головой.	

Руки раздвигает, на ногу встает *руки в стороны, стойка на одной ноге - «Ласточка»*

Держит равновесье - здоровье бережет!
поменять ногу

«Я позвоночник берегу»

Я позвоночник берегу,
наклоняют корпус вправо-влево, ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен

И сам себе я помогу.

Все выполняю по порядку,
ставят руки на пояс, поднимают, опускают плечи

С начало сделаю зарядку:

Нагнусь,
наклоны вперед

Прогнусь,
слегка прогибаются назад

И выпрямлюсь,
встают прямо

И вправо, влево наклонюсь.

С друзьями поиграю в мяч,
бегут на месте

Он весело помчится вскачь.
прыгают на обеих ногах

И телевизор погляжу.
руки в стороны, одна нога поднята, согнута в колене

Но буду помнить я всегда:
заводят правую руку за правое плечо, левую заводят за спину и стараются сцепить пальцы рук за спиной

Должна прямою быть спина!
меняют положения рук

«У меня спина прямая»

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь
наклоны вперед, колени не сгибать

Выпрямлюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь.

Раз, два, три, четыре, раз, два
повороты туловища

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу.

1, 2, 3, 4, 1, 2
ходьба на месте, спина прямая

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать
приседания с прямой спиной

Наклонюсь туда- сюда!

Ох, прямешенька спина

1, 2, 3, 4, 1, 2.

наклоны туловища вправо-влево

руки на поясе - повороты туловища

Подвижные игры

Для профилактики правильной осанки

Цель подвижных игр: формирование правильной осанки у детей.

«Тайна пляшущих человечков»

Задача: развивать двигательную активность, координацию движений; формировать правильную осанку детей; упражнять детей выполнять движения точно и правильно.

Варианты игры:

1. Ведущий показывает карточку, дети выполняют упражнения, дают ему название, ведущий называет, на что влияет это упражнение.
2. Ведущий выдает карточки-схемы и дает команду: «раз, два, три упражнение на прогибание повтори», выполняют те дети у которых карточки на прогибание и т.д.
3. Ведущий выдает карточки. По команде: «1,2,3 цвета свои найди», дети собираются в группы по цвету карточек-схем и выполняют группами данные упражнения, проговаривая, на что это упражнение и как называется.
4. Ведущий показывает карточку, по команде: «Ты на карту посмотри, на одежде такой же цвет найди, и упражнение повтори». У кого такой цвет есть, тот и выполняет упражнение и называет его.

«Ровным кругом»

Задача: упражнять в ходьбе по кругу, развивать опорно-двигательный аппарат детей.

Ведущий стоит в середине круга, остальные дети идут по кругу, они произносят:

Ровным кругом,

Друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем... вот так.

Играющие останавливаются. Ведущий показывает какое-нибудь движение, имитирующее позу конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, или любое другое действие. Все дети должны повторить это действие и назвать его. Затем выбирается новый ведущий.

«Сделай фигуру»

Задача: развивать координацию движений, воображение.

Дети разбегаются по всей площадке. По сигналу воспитателя они быстро останавливаются на месте и принимают какую-нибудь позу: приседают, поднимают руки в стороны, прогибают-выгибают спину, стоят на одной ноге и т. д. Воспитатель отмечает чья фигура интереснее. После нескольких повторений можно предложить детям придумать фигуры парами, тройками, а т. ж. из определенных исходных положений (только стоя, стоя на коленях, на четвереньках).

«Жеребята»

Задачи: тренировать детей в разных видах ходьбы; развивать быстроту реакции.

Дети встают по кругу друг за другом. Согнув руки в локтях ладонями книзу, изображая жеребят, бегут по кругу, высоко поднимая колени и касаясь ими ладоней.

По условному знаку воспитателя, делая вид, что взяли поводья, переходят на широкий шаг рысью. Затем жеребята идут по кругу спокойно, отдыхая. Отдохнув, начинают бег в обратную сторону.

«Бабочки, лягушки и цапли»

Задачи: упражнять в беге в рассыпную, в равновесии; развивать двигательную активность детей.

Дети свободно бегают по площадке. По сигналу воспитателя:

*Бабочки, лягушки - веселые подружки,
А еще есть цапля, стройная, как капля.*

Дети подражают движениям бабочек (машут крылышками, кружатся), лягушек (опускаются на четвереньки и скачут), цапель (замирают стоя на одной ноге). Как только воспитатель произнесет: «**Снова побежали!**», они начинают бежать в произвольных направлениях.

«Чучело»

Задачи: действовать в соответствии со словами текста; развивать быстроту реакции.

Дети выбирают водящего – «чучело», надевают ему на голову старую шляпу и дают длинную палку с висящими на ней и тряпочками. Палку он кладет на шею за головой, держа руки вытянутыми на ее концах. Дети ходят вокруг чучело, поют песню:

*Чучелу наскучило воробьев пугать,
Очень хочет чучело с нами поиграть.
Как услышит чучело песни, шум и смех,
Крутится, волнуется на глазах у всех.
Очень хочет чучело с нами поиграть,
А ему приходится воробьев пугать.*

Под конец песни дети приглашают чучело поиграть с ними. Чучело ловит детей, до кого дотронется, тот становится чучелом.

«Поезд и туннель»

Задача: упражнять детей в ходьбе друг за другом, в подлезании под руками.

Играющие, положив одну руку на пояс, изображают поезд. Стоящий первым изображает паровоз, другие дети- вагоны. Паровоз гудит: «**Ту -у -у**». По этому сигналу поезд трогается с места и отправляется по направлению к двум детям, изображающим туннель. Подъезжая к нему, паровоз снова гудит, дети наклоняются и проходят в туннель. Затем паровоз изображает другой играющий, и поезд снова отправляется в путь.

«Упра-куб»

Задачи: познакомить детей с разными видами движений; тренировать детей четко и правильно выполнять движения.

Ведущий подбрасывает куб, произносит:

Упра-кубик не простой,

Упра-куб волшебный

Посмотрите на него: там изображение.

Мы подкинем вверх его - он подскажет нам движенье.

Дети выполняют выпавшее упражнение. Ведущий следит за правильностью и точностью выполнения. Дети дают названия каждому упражнению и проговаривают, на что оно влияет. Игра повторяется 6-8 раз, со сменой ведущего.

«Стой олень»

Задача: развивать ловкость, быстроту реакции, внимание.

Играющие находятся в разных местах площадки. Выбирается ведущий - «пастух». Он получает мягкую кеглю и становится в середине площадке. По сигналу: **«Беги, олень!»** - дети разбегаются в разных направлениях, а «пастух» старается догнать кого-нибудь из игроков, осалить его кеглей и сказать: **«Стой, олень!»**. Тот, кто осален, отходит в сторону и принимает положение правильной осанки. После того, как будет поймано 4-5 «оленей», выбирается новый водящий.

Вариант 2: на противоположных концах площадки обозначают две линии; по сигналу: **«Беги, олень!»** - дети стараются перебежать на противоположную линию, а водящий осалить кого-нибудь из детей.

«Паук и мухи»

Задача: упражнять детей в беге в рассыпную, действовать по сигналу; развивать ловкость, смекалку.

Выбирают водящего - «паука», который занимает заранее обозначенное место-«паутину». Остальные играющие - «мухи». По сигналу «мухи» разбегаются по всей площадке, летают, жужжат. По сигналу: **«Паук»**- **«мухи»**

останавливаются в том месте, где их застал сигнал, принимают положение правильной осанки, и стараются не двигаться. Водящий выходит из «паутины» и забирает тех, кто стоит неверно. После того как будет поймано 3-4 детей, выбирают нового водящего.

«Ель, елка, елочка»

Задача: упражнять детей в приседании, соблюдая правильную осанку; стимулировать детей выполнять упражнение правильно.

Воспитатель предлагает детям пойти в лес: дети идут по площадке. «В лесу стоят высокие ели, встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки и раздвигают руки - «ветви» слегка в стороны, ладонями вперед. «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?», дети идут за воспитателем. Он останавливается: «Вот и сестрички ели - елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Педагог предлагает детям встать, как елки, принять правильную осанку, но в полуприседе. «Пошлите поищем еще сестричек елей. Вот они совсем маленькие, но и удаленные: красивые, стройные». Воспитатель просит детей стать маленькими елочками. Дети садятся на корточки, голова прямо, спина выпрямлена, руки ладонями слегка разведены в стороны. Педагог поощряет детей, выполнивших задание правильно.

«Мешочек»

Задачи: тренировать детей в ходьбе с предметом на голове; развивать творческие способности.

Дети ходят по площадке, удерживая мешочек на голове, сохраняя правильную осанку. Тот, кто уронит мешочек, должен будет спеть песню, сосчитать до 10, сделать любое упражнение и т. д.

«Мальчишки и девчонки»

(эстафетная игра с упражнениями для осанки)

Задачи: формировать правильную осанку детей; стимулировать детей к качеству выполнения движений; развивать внимание, зрительную память, быстроту реакции, командный дух.

Вариант 1. Дети выстраиваются в две команды «мальчишки» и «девочки», по сигналу *«раз, два, три беги»* по одному участнику команды бегут до кольца с ленточками, (на которых висят карточки с упражнениями) срывают ленточку и возвращаются в конец команды, при этом дотронувшись до следующего участника и т.д. Кто первым сорвет все ленточки, поднимает руку. После обе команды выполняют упражнения, которые достались им на карточках. Ведущий смотрит, чья команда точно и правильно выполнила упр. дает за это фишку.

Вариант 2. Дети выстраиваются в две смешанные команды, по сигналу *«1,2,3,4,5 будем прыгать мы опять»* (сигнал может быть разный: пробежать на носочках, пропрыгать, как «лягушка» и т.д.) по одному участнику команды прыгают до кольца с ленточками, открепляют карточку от ленточки, при этом запоминают цвет ленточки и также возвращаются обратно, передовая эстафету. Далее, как в первом варианте игры. В конце игры прикрепляют карточку к своей ленточке.

Вариант 3. Данная игра может быть релаксирующей. Дети проходят под цветными ленточками туда и обратно (несколько раз). Это упражнение рекомендуется проводить в конце игр.

Упражнения

Для профилактики правильной осанки

«Дотянись»

На расстоянии примерно шага от черты ставят кубик. Не сгибая коленей, надо дотянуться до кубика, взять его. Переступать черту нельзя!

«Пролезь в обруч»

Лежа на спине, дети держат обруч сверху. Потом надо поднять, сесть, наклониться вперед, приподнять ноги от пола и продеть их в обруч; лечь на спину, упереться ногами в пол, немного согнув их, приподнять туловище и снять с себя обруч через голову. Затем проделать те же движения, начав с головы.

«Кто сумеет?»

В положении стоя надо поднимать по очереди правое и левое плечо, стараясь достать плечом ухо.

«Какие мы большие»

Стать прямо, ноги слегка расставить, руки внизу. Поднять руки вперед-вверх, потянуться, посмотреть на них, опустить.

«Мельница»

Соединить кисти рук за спиной (сверху то левая, то правая рука).

«Пролезь через руки»

Сцепив пальцы обеих рук, надо попробовать пролезть через руки так, чтобы они оказались сзади. Руки при этом необходимо держать на «замке» не отпуская.

«Перешагни палку»

Ребенок берет палку обеими руками за концы, перешагивает через нее сперва одной ногой, потом другой так, чтобы палка оказалась сзади. Потом переступает через палку назад так, чтобы она снова оказалась спереди.

«Поставь на место»

Держа городок (кубик) за спиной двумя руками, ребенок из положения стоя, ноги вместе должен присесть, поставив городок на пол и встать, сохраняя равновесие.

«Складка»

Лежа на животе, руки вверх. Обхватить стопы руками, задержаться.

«Удержись!»

Двое ребят становятся один против другого на расстоянии полушага, носки и пятки вместе, руки согнуты перед грудью ладонями вперед. В этом положении легкими толчками ладоней надо заставить партнера потерять равновесие.

Комплекс упражнений на равновесие «Королевство птиц»

«Филин»

И.п.- стоя на носках, руки опущены вниз.

1- поворот головы вправо.

2- и.п.

3-4- то же проделать влево.

5- взмах руками в стороны-вверх, имитируя движения крыльев птиц.

6- взмах руками вниз, произнести «ух»

7-8- проделать то же, что на счет 5-6.

«Чайки»

И.п.- стоя на носках, руки в стороны.

1-8- поворот переступанием вправо (чайки кружатся над водой).

1-8- стойка на носках руки в стороны (чайки парят над волнами).

1-16- то же проделать с поворотом влево.

«Ласточка»

И.п. – стоя ноги вместе, руки в стороны.

1-правую ногу отставить назад на носок.

2-7- стойка на левой ноге, подняв правую назад и вверх

8- и.п.

1-8- то же проделать с другой ногой.

«Танец журавлей»

И.п.- стоя ноги вместе, руки опущены вниз.

1- поднимаясь на носок правой ноги, левую согнуть вперед, руки в стороны.

2-3- стойка на носке правой ноги, левая согнута вперед, руки в стороны.

4- и.п.

5-8- то же проделать с другой ногой.

«Аист»

И.п.- стоя ноги вместе, руки в стороны.

1- согнуть правую ногу, поджав ее под себя.

2-7- стойка на левой ноге, правая согнута, руки в стороны.

8- и.п.

1-8- проделать то же со стойкой на правой ноге. Проделать то же с различным положением рук.

Методические рекомендации. Упражнения на равновесие рекомендуется проводить до упражнений на силу или выносливость.

Комплекс общеразвивающих упражнений у стены

«Кукла»

1. «Кукла в коробке стоит в витрине»

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки и голова касаются стены.

1-8 – сохранять это положение (не задерживать дыхание)

1-8 – расслабить мышцы.

2. «Кукла смотрит по сторонам»

И.п.-то же, что в упр.1.

1- поворот головы вправо.

2- и.п.

3-4- поворот головы влево («кукла устала стоять неподвижно, ей хочется двигаться, и она смотрит по сторонам»).

3. «Кукла поднимает и опускает ручки»

И.п.- то же, что в упр.1.

1-2- руки поднять через стороны вверх, вдох.

3-4- и.п. выдох.

4. «Кукла приседает»

И.п.- то же, что в упр.1.

1-2- полуприсед, не отрывая голову, лопатки и таз от стены.

3-4- и.п.

5. «Кукла наклоняется вправо и влево»

И.п.- то же, что в упр.1

1-2- наклон вправо, не отрывая голову, лопатки и таз от стены.

3-4- и.п

5-8- то же проделать влево.

6. *«Кукла сгибает ножки»*

И.п.- то же, что в упр.1.

1-2- согнуть правую ногу вперед.

3-4- и.п.

5-8- то же проделать левой ногой.

7. *«Шагающая кукла»*

И.п.- то же, что в упр.1.

1-4- сделать три шага с носка вперед, начиная с левой ноги, сохраняя положение правильной осанки, на последний счет приставить правую ногу

5-8- стоять, сохраняя положение правильной осанки без стены

1-4- расслабить мышцы.

5-8- вернуться в и.п.

8. *«Куклам весело»*

И. п.- то же, что в упр.1.

По первому сигналу (звук колокольчика, извещающего о том, что покупатели ушли из магазина) дети выбегают на середину зала, бегают, прыгают, танцуют.

По второму сигналу колокольчика (пришли покупатели) дети принимают и.п. («куклы в коробках стоят на витринах»).

9. *«Говорящая кукла»*

П.п.- то же, что в упр.1. Преподаватель – «покупатель» - идет вдоль стены («витрины с куклами»), проверяя положение правильной осанки. Каждый ребенок, к которому он подходит, громко произносит имя своей куклы.

Литература

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. – 210 с.
2. Белозерова Л.И., Клестов В.В. Нарушения осанки у детей, коррекция и оценка эффективности // Тез. докл. IV съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины, 19-20 октября 2002. – Ростов-на-Дону, 2002. – С. 129.
3. Дехтяр С.К., Смирнова Т.Н., Поляков В.Е. Деформации позвоночника у детей // Детская хирургия – 2001. – № 2. – С.12-21.
4. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. М.: Сфера, 2002. – 199 с.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М., 2000. С. 21-23.
6. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др.; Под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.
7. Щербак А.П. Диагностика физического развития ребенка дошкольного возраста / Современное детство: психолого-педагогическая поддержка семьи и развитие образования: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 16-18 апреля 2018 г. – М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО», 2018. – Том 1. – с. 372-378.
8. Щербак А.П. Педагогические методы диагностики физического развития детей дошкольного возраста: методические рекомендации. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. – 40 с.
9. Щербак, А.П., Исакова К.Н. Система педагогического воздействия «Дерево жизни» для формирования правильной осанки // Инструктор по физкультуре. – 2015. – № 6. – С. 29-37.