

2021 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»

**[УПРАЖНЕНИЯ
НА ФОРМИРОВАНИЕ
ЗДОРОВОЙ ОСАНКИ]**

КАРТотеКА

[ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ С 2 ДО 7 ЛЕТ]

Составитель:

Яковлева Сабина Юрьевна,
учитель (физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, приобретаются жизненно важные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада и семьи. Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка.

В детском саду необходимо использовать упражнения для развития больших мышечных групп, особенно спины, живота и ног, чтобы создать естественный мышечный корсет. Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений, являются гимнастические упражнения с различными предметами. Можно использовать резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др. Малышам нравятся упражнения с флажками, кубиками, ленточкой, погремушкой. Хорошо влияет на осанку ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на голове. Упражнения выполняются из различных исходных положений – стоя, лежа на спине и животе, сидя на стуле, скамейке, на четвереньках.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА (2-3 ГОДА)

«Кукла»

«Кукла в коробке стоит в витрине»

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони). 1–8 – сохранять это положение (не задерживать дыхание). 1–8 – расслабить мышцы.

«Кукла смотрит по сторонам»

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони). 1 – поворот головы вправо. 2 – и.п. 3–4 – то же проделать влево («Кукла устала стоять неподвижно, ей хочется двигаться, и она смотрит по сторонам, чтобы убедиться в том, что в магазине игрушек никого нет»).

«Кукла поднимает и опускает ручки»

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони). 1–2 – руки поднять через стороны вверх, вдох. 3–4 – и.п., выдох.

«Кукла наклоняется вправо и влево»

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони). 1–2 – наклон вправо, не отрывая голову, лопатки и таз от стены. 3–4 – и.п. 5–8 – то же проделать влево.

«Кукла приседает»

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони). 1–2 – полуприседания, не отрывая голову, лопатки и таз от стены. 3–4 – и.п.

«Кукла сгибает ножки»

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони) 1–2 – согнуть правую ногу вперед. 3–4 – и.п. 5–8 – то же проделать левой ногой.

«Шагающая кукла»

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони) 1–4 – сделать три шага с носка вперед, начиная с левой ноги, сохраняя положение правильной осанки, напоследний счет приставить правую ногу. 5–8 – стоять, сохраняя положение правильной осанки без стены. 1–4 – расслабить мышцы. 5–8 – вернуться в и.п.

«Куклам весело»

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони. По первому сигналу (звук колокольчика, извещающего о том, что «покупатели ушли из магазина игрушек») дети выбегают на середину зала, бегают, прыгают, танцуют. По второму сигналу (звук колокольчика, извещающего «о появлении в магазине игрушек новых покупателей») дети быстро принимают исходное положение («Куклы в коробках стоят в витринах»).

«Говорящие куклы»

И.п. – стоя спиной к стене; руки опущены вниз ладонями вперед; пятки, ягодицы, лопатки и голова касаются стены (расстояние между крестцом и стеной должно быть равно ширине ладони) Преподаватель – «покупатель» – идет вдоль стены («витрины с куклами»), проверяя положение правильной осанки. Каждый ребенок, к которому он подходит, громко и отчетливо произносит имя своей куклы.

«Потянулись к солнышку»

Пусть ребенок станет прямо, руки за голову. С силой отводим руки в стороны, затем поднимаем их вверх, прогнуться, подняться на носки и замереть в этой позе на 2-4 секунды. Возвращаемся в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

«Лодочка»

И. П. – лежа на животе, руки вытянуты. Подготовительное упр. – Поднять правую руку, левую ногу, удерживать 5-6 секунд – И. П. Затем поднять левую руку и правую ногу, удерживать 5-6 секунд – И. П. — Одновременно отрываем от пола верхнюю часть туловища максимально высоко, замираем на 3-5 секунд – И. П. (4-6 повторений).

«Велосипед»

И. П. «лежа на спине», руки вдоль туловища. Ребенок поднимает согнутые в коленях ноги и «крутит педали». (12-16 повторений). Применение общеукрепляющих упражнений в период формирования опорно-двигательного аппарата в процессе роста имеет особенно важное значение, так как в силу больших пластических возможностей детского организма исправление недостатков доступнее и эффективнее. Поэтому в практике одно из ведущих мест должны занимать физические упражнения, особенно в профилактике нарушений осанки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-5 ЛЕТ)

«Качалочка»

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Морская звезда»

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны. Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Стойкий оловянный солдатик»

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

«Самолет»

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

«Цапля»

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, ипостоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.) Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться

«Потягивание»

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.

Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки!

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно!

Без прикрас!»

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

«Карусель»

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

«Покачай малышку»

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

«Танец медвежат»

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

«Птица»

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

«Паровозик»

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки

выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

«Лягушки» («Лягушата»)

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, не жалея ножки.

«Маленький мостик»

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей.

Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

«Ножницы»

Давайте представим, что наши ножки — ножницы.

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (Второй вариант: и.п. — лежа на спине.)

«Плавание на байдарках»

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на

спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли!
Повторить 5 раз.

«Гусеница»

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола.
А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и
передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

«Великаны и гномики»

Ходьба по залу. «Великаны» — идти на носочках, руки вверх. «Гномики» —
идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!

«Все спортом занимаются»

Скачет лягушонок: Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны, Ква-ква-ква!
Сжимать и разжимать пальцы в кулаках.

Плавает утенок: Имитировать плавание.

Кря-кря-кря! Сжимать и разжимать прямые пальцы рук. Все вокруг стараются,
Одна рука вверх, другая вниз.

Спортom занимаются. Менять положение рук. Маленький бельчонок: Прыжки
вверх.

Скок-скок-скок! Прыжки на месте, вперед назад.

С веточки на веточку: Одна рука вверх, другая вниз. Прыг-скок, прыг-скок!
Менять положение рук.

Все вокруг стараются, Спортom занимаются.

«Еж с ежатами»

Под огромною сосной Бег на носках. На полянке, на лесной,

Произносить звуки [фррфррфрр].

Куча листьев где лежит, Бег в полуприседе на носочках, Еж с ежатами бежит.
руки в упоре на бедрах, спина круглая

Мы вокруг все оглядим,

На пенечках посидим,

Присесть, вытягивая шею вверх.

А потом все дружно сядем

Присесть с упором на кисти рук,

И иголки все покажем голову опустить, спина круглая

Показали, показали «показываем иголки».

И домой все побежали. Бег на носках.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5-7 ЛЕТ)

«Птицы приготовились к полету»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-2 - сгибание правой руки в локте;

3-4 - сгибание левой руки в локте; 5-6 - и.п. Повторить 6 раз.

«Птицы хлопают крыльями»

И.п. - основная стойка

1-2 - два шага вперед; 3-4 - полуприсед с хлопком впереди; 5-6 - два шага назад; 7-8 - полуприсед с хлопком впереди. Повторить 7 раз.

«Птицы тренируют крылья»

И. п. - основная стойка.

1-2 - руки к плечам; 3-4 - руки в стороны;

5-6 - руки к плечам; 7-8 - руки вверх, прогнуть спину, посмотреть на руки; 9 10 - руки к плечам; 11- 12 - руки в стороны; 13-14- и.п.

Повторить 7 раз.

«Гуси полетели»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены.

1- 4 - руки вверх, перекрестные махи руками, спина прямая;

5-8 - руки вниз, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются; 9-10 - и.п.

Повторить 7 раз.

«Лебеди спрятали голову под крыло»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1- 2 - полуприсед; 3-4 - полный присед, руками обхватить колени, голову спрятать; 5-6 - и.п.

Повторить 7 раз.

«Сова летит»

И. п. 1- стойка на коленях, руки за спиной;

2 - руки через стороны вверх, спину прогнуть; 3-4 - руки через стороны вниз; вернуться в и.п. Повторить 7 раз.

«Ласточка летит»

И.п. - лежа на животе, ноги разведены в стороны, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук.

1- 2 - руки вверх, спину прогнуть, голову поднять; 3- 4 - два маха руками; 5- 6 - и.п.

Повторить 4 раза.

«Сожми кулачки»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулачки.

1 -2 - энергично разгибать руки, согнутые в локтях, вытягивая их вперед и разжимая пальцы рук; 3-4- и.п.

Повторить 6 раз.

«Мельница»

И.п. - стойка ноги врозь.

1-2 - поочередно положить руки на затылок; 3-4 - поочередно отвести руки за спину; 5-6 - и.п.

Повторить 6 раз.

«Поворот»

И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе,

1-2 - поворот вправо (влево), руки вперед; 3-4 - и.п. Повторить 6 раз.

«Дотянись до ноги»

И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1-4 - наклон вперед, коснуться пальцами руки пальцев одноименной ноги; 5-8 - и.п.

Повторить 6 раз.

«Подними ножку»

И.п. - лежа на спине.

1-2 - согнуть правую (левую) ногу, руками притягивай колено к животу; 3-4 - и.п.

Повторить 6 раз.

«Потяни носочек»

И.п. - лежа на спине сжать кулачки; 1- 3 - согнуть стопы на себя» разжать кулачки; 4- 5 - оттянуть носки до отказа, сжать кулачки;

6-8 - и.п.

Повторить 6 раз.

«Попрыгай»

И п. - стойка ноги сомкнуты, руки на поясе.

1-3 - прыжки на месте на двух ногах; 4 - поворот налево (направо); 5-8 - ходьба на месте; 9-10 - и.п.

Повторить 2 раза.

«Крылья»

Крылья вместо рук у нас, так летим мы - высший класс. И. п. - стойка ноги слегка расставлены,

1 -2 - на вдохе руки через стороны вверх; 3-4 - на выдохе руки вниз, произнести

«вниз». Повторить 2 раза.

«Согни руки»

И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу. 1-2 - согнуть руки в локтях; 3-4- и.п.

Повторить 6 раз.

«Потянись»

И.п. - то же.

1-2 - руки вверх, встать на носочки, потянуться, глядя на палку; 3-4 - и.п. Повторить 6 раз.

«Качалка»

И, п. - сидя, ноги согнуты, палка под коленями, держать палку двумя руками. 1 -4 - лечь на спину; 5-8 - и.п.

Повторить 6 раз.

«Прокати палку»

И.п. - сидя, ноги согнуты, ступни ног на палке, лежащей на полу, руки в упор сзади.

1 -4 - ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног; 5-8 -

катить палку обратно.

Повторить 6 раз.

«Подними одну руку»

И.п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты за головой. 1- 2 - правую руку вверх; 3-4 - и.п.;

5-6 - левую руку вверх; 7-8 - и.п. Повторить 8 раз.

«Попрыгай»

И.п. - стоя перед палкой, лежащей на полу, руки за спиной.

1-8 - прыжки вперед-назад через палку; 9-16 - ходьба на месте. Повторить 6 раз.

«Сдуй снежинку»

Сдуем мы снежинку, как легкую пушинку.

И.п. - основная стойка. 1- 2 - вдох; 3- 4 - на выдохе «сдуть снежинку* с правой руки; 5- 6 - вдох; 7-8 - на выдохе «сдуть пушинку» с левой руки.

Повторить 4 раза.