### Примерный комплекс упражнений для профилактики

### осанки у детей 5-7 летнего возраста.

|  |  |
| --- | --- |
| Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. | Показать правильное положение в основной стойке. Исправить осанку детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги. |
| **Упражнения в ходьбе по кругу** | |
| Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов). | Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка. |
| "Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов. | Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать. |
| "Вырастаем большими". Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов. | Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх. |
| "Мишка косолапый". Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!". | Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли го-лову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи. |
| Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением. | Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей. |
| Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага. | Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой. |
| **Упражнения в положении "стоя"** | |
| "Воробышек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. | Отводя локти назад, сближать лопатки. |
| "Лягушонок". Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз). | В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам. |
| "Большие круги". Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз. | Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч. |
| "Мельница". Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). | Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо. |
| "Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. | При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч. |
| "Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). | Держать спину ровно и не выпячивать живот. |
| "Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз). | Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут. |
| **Упражнения в положении "лежа на спине"** | |
| "Здраствуйте-прощайте". Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6-8 раз). | При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки. |
| "Волна". Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз). | Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты. ,, |
| "Пляска". И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз). | Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. |
| **Упражнения в положении "лежа на животе"** | |
| "Воробышек". Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз. | Голова приподнята. |
| "Рыбка". Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза). | Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице. |
| "Лягушонок". Руки из-под под-бородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П(6-8 раз). |  |
| Построение, ходьба обычным шагом (1-2-3 круга). | Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении. |