

**Игры для профилактики и укрепления опорно-  
двигательного аппарата дошкольников по возрастной  
категории**



Воспитатели: Люлина Ю. Ф.  
Жимайлова Т. Ф.

## Упражнения для детей 2–3 лет

Идеальный вариант - именно с этого возраста начинать приучать детей к физкультуре. В 2–3 года дети импульсивны, легко возбуждаются и утомляются, поэтому длительность занятий должна быть 3–5 минут, включая 4–5 упражнений. Каждое упражнение надо повторять 4–6 раз, большое количество повторений будет утомлять ребёнка. Все упражнения должны показывать родители и делать вместе с детьми.

### 1. «Птички».

Ноги слегка расставлены, руки опущенные висят вдоль тела. Развести руки в стороны, помахать ими и опустить.

### 2.«Птички пьют».

Ноги шире плеч, руки внизу. Наклон вперёд, руки отвести назад, выпрямиться.

### 3. «Прыг – скок».

Ребёнок стоит произвольно и выполняет подскоки на месте. Можно чередовать с ходьбой.

### 4. «Хлопки».

Ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Поднять руки вперёд, хлопнуть, опустить.

### 5. «Пружинки».

Ребёнок стоит произвольно. Мягкие пружинистые полуприседания на месте.

## Упражнения для детей 3–4 лет



В этом возрасте во время выполнения упражнений надо начинать следить за правильной осанкой (особенно положение стоп и позвоночника). Правильное положение стоп – носки разведены немного шире, чем пятки, ребёнок опирается на всю поверхность стопы, а не отдаёт предпочтение внешнему или внутреннему краю. Для правильного формирования позвоночника надо следить, чтобы плечи были на одном уровне, и туловище не наклонялось влево или вправо без необходимости. Голову ребёнок не должен сильно наклонять вперёд или запрокидывать назад – взгляд направлен прямо. Тренировка состоит из 3–4 упражнений по 4–6 повторений.

### 1. «Ветер качает деревья».

Ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны в стороны, руки вверх.

### 2. «Собираем грибы».

Ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, изобразить собирание грибов, выпрямится.

### 3. «Листочки».

Лёжа на спине, руки свободны. Перевернуться на живот, перевернуться на спину.

### 4. «Зайчики».

Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Прыжки на месте, можно чередовать с ходьбой.

### 5. «Велосипед».

Лёжа на спине, руки и ноги выпрямлены. Выполнять сгибание и разгибание ног в коленях – поехали на велосипеде. Опустили ноги.

6. «Птички». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Сесть на корточки, изобразить пальцами руки «как птичка клюёт».

## Упражнения для детей 4–5 лет



В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4–5 упражнений с 5–6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки – ходьба на носках, а затем пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия), а уже затем переходить к основной части занятий.

### **1. «Повороты».**

Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

### **2. «Наклоны».**

Сидя, ноги скрестить «по-турецки», прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперёд, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.

### **3. «Неваляшка».**

Лёжа на спине, руки, на затылке, локти выставлены вперёд. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.

### **4. «Подпрыгивание с поворотом».**

Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 – 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя.

### **5. «Приседание с мячом».**

Ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу. Присесть – мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо взгляд не опускать. Вернуться в исходное положение.

### **6. «Переложить мяч».**

Ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднять обе руки вперёд, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.



## Упражнения для детей 5–7 лет

В этом возрасте имеет смысл начинать обращать внимание на дыхание ребёнка – во время выполнения упражнений делать выдох, при возвращении в исходное положение – вдох. А так же не забывать о формировании стопы и позвоночника.

### 1. «Достань до пятки».

Стоя ноги на ширине плеч, руки опущены, висят. Прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой руки и ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз для каждой руки.

### 2. «Лошадки».

Ноги на ширине плеч, прямые руки вперёд. Поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой ноги. Повторить 3–5 раз для каждой ноги.

### 3. «Шагаем руками по стене».

Ноги на ширине плеч, стоять лицом в стене на расстоянии шага, руки касаются стены на уровне груди. Перебирая руками по стене, наклониться до пола – выдох, то же движение, но выпрямляясь – вдох. Повторить 4–6 раз.

### 4. «Следы».

Ноги на ширине плеч, лицом к стене, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступнёй стены – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Выполнить такое же движение другой ногой. Повторить 3–5 раз для каждой ноги.

### 5. «Ножницы».

Ноги на ширине плеч, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены. Прямые руки скрестить перед грудью – выдох. Вернуться в исходное положение, касаясь ладонями стены – вдох.

### 6. «Шагаем ногами по стене».

Сидя лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к стене, руки в упоре сзади. Переставляя ноги по стене, выпрямить их. Вернуться в исходное положение. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 4–6 раз.

Выполнять физические упражнения с детьми можно как каждый день, так и через день в удобное для родителей время – эти факторы принципиально не влияют на положительный результат.

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА

### Комплекс 1

Ходьба друг за другом в колонне по одному гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному змейкой. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. (исходное положение) – о. с. (основная стойка). Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд (пять-шесть раз).

2. И. п. – о. с. «Домик». Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой и наоборот (пять-шесть раз).

3. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 – опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).

4. И. п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 – и. п.; 3 – отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – ноги врозь. 1 – наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).

7. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 – и. п.; 3–4 – проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Часики» (два раза).

### Комплекс 2

Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс), на носках, на пятках. Бег друг за другом, «полетный бег» (широким легким шагом). Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. Вращать глазами по кругу 2–3 секунды (три-четыре раза).

2. И. п. – о. с. «Ладонка». Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки (восемь раз).

3. И. п. – о. с. 1 – поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох – и. п. (десять раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).

5. И. п. – руки на поясе. 1 – поднять вытянутую правую ногу назад-вверх; 2 – и. п.; 3–4 – то же другой ногой. Туловище держать прямо (десять раз).

6. И. п. – о. с. 1 – отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 – и. п. (выдох) (восемь-десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола («лягушонок»); 3 – и. п. (шесть раз).

9. И. п. – о. с. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Барабанщик».

### Комплекс 3

Ходьба друг за другом с четким фиксированием поворотов, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по диагонали. Бег по кругу, не держась за руки, со сменой направления. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1–2 секунды (три-пять раз).

2. И. п. – о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).

3. И. п. – о. с. 1 – поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 – подняться на носки, прогнуть спину; 3 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – о. с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).

5. И. п. – стоя на коленях, руки внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – два пружинистых движения руками назад; 3 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – наклониться вправо; 2 – и. п.; 3 – наклониться влево; 4 – и. п. (десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3–4 – и. п. (шесть раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги; 2 – продолжая тянуться вперед, поднимать голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед,



сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола; 3 – и. п. (два раза по десять).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки «крест-накрест» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Гудок парохода» (два раза).

#### **Комплекс 4**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы, скрестным шагом. Бег друг за другом, со сменой направления. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. 1 – поднять глаза вверх; 2 – опустить глаза вниз (четыре раза).

2. И. п. – о. с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения сначала слева направо, затем наоборот (четыре раза).

3. И. п. – о. с. 1 – поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и. п. Прodelать то же, меняя положение рук (десять раз).

4. И. п. – ноги врозь. 1 – вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 – согнуть руки, отводя локти и плечи назад; прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).

5. И. п. – ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 – наклонить туловище вправо; 2 – наклонить туловище назад; 3 – наклонить туловище влево; 4 – наклонить туловище вперед; 5 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – о. с. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 – и. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 – сесть, опираясь руками о пол; 2 – выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 – и. п. (шесть раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. Дыхание свободное (шесть раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).

10. Упражнение на дыхание «Трубач» (два раза).

#### **Комплекс 5**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, скрестным шагом, «паровоз». Бег в колонне по одному, «змейкой», с высоким подниманием колен (колено ударяется о ладонь). Построение в звенья.

1. И. п. – о. с. 1 – посмотреть влево; 2 – посмотреть вправо (десять раз).

2. И. п. – о. с. Выдвигать язычок вперед-назад (десять раз).

3. И. п. – о. с. 1 – наклон головы вправо; 2 – и. п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – руки за головой. 1 – наклон туловища вправо, левую ногу отвести на носок в сторону; 2 – и. п.; 3 – наклон туловища влево, правую ногу отвести на носок в сторону; 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – о. с. 1 – сделать приседание с широким разведением колен и отведением рук в стороны; 2 – и. п. (восемь раз).

6. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; 4 – и. п. (восемь раз).

7. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вверх-вперед; 2 – и. п.; 3 – поднять левую ногу вверх-вперед; 4 – и. п. (десять раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – и. п. (шесть раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки попеременно на правой и на левой ноге в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Задувание свечи» (два раза).

### Комплекс 6

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, «змейкой», по диагонали. Бег друг за другом широким шагом. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. Вращать глазами по кругу в разные стороны по 2–3 секунды (четыре раза).

2. И. п. – сидя на корточках. «Дерево». Спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Медленно подниматься на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь туловище и вытянуть его вверх (три раза).

3. И. п. – о. с. 1 – поднять вверх правое плечо; 2 – и. п.; 3 – поднять вверх левое плечо; 4 – и. п. (двенадцать раз).

4. И. п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – стоя в упоре на коленях, опираться ладонями о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение «упор согнувшись», 3–4 – и. п. (шесть раз).

6. И. п. – сидя па полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. То же к левой ноге (десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, ноги согнуть, руки под головой. 1 – поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами ног пальцев рук, поднятых вверх; 2 – и. п. То же другой ногой (восемь раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей, ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носки в сторону. 1 – приподнять голову и грудную

клетку над полом, слегка прогибаясь. Потянуться лбом к правому локтю, коснуться; 2 – и. п.; 3–4 – то же к левому локтю (шесть раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки попеременно на правой, на левой ноге, на двух ногах в чередовании с ходьбой (четыре раза).

10. Упражнение на дыхание «Дышим тихо» (два раза).

### Комплекс 7

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с изменением направления по сигналу, спиной вперед. Бег друг за другом, «змейкой», высоко поднимая колени. Ходьба, построение в звеня.

1. И. п. – о. с. «Запястье». Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой (шесть раз).

2. И. п. – о. с. «Концентрация внимания». Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же правой рукой (шесть раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – руки через стороны поднять вверх; 2 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левая рука вверх; 2 – и. п.; 3 – наклон влево, правая рука вверх; 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – сидя по-турецки, руки на затылке. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево; 4 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – прямо; 4 – и. п. То же в левую сторону (восемь раз).

7. И. п. – лежа на спине, ноги согнуть, колени слегка врозь. 1 – поднять таз вверх, руки вдоль туловища, ладони вниз; 2 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – выпрямить руки, поднимая туловище и прогибая спину, голову отвести назад; 2 – и. п. (шесть раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки вперед (четыре) – назад (четыре) в чередовании с ходьбой (два раза).

10. Упражнение на дыхание «Насос» (два раза).

### Комплекс 8

Ходьба друг за другом, высоко поднимая колени, подскоком, боковым галопом, с изменением темпа движения (широким и семенящим шагом), с приседанием по сигналу. Бег друг за другом с забрасыванием пяток назад, доставая ягодицы. Ходьба, построение в звеня.

1. И. п. – о. с. «Кивки». Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад (восемь раз).

2. И. п. – сидя на полу. «Яйцо». Подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться (1 минута).

3. И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – поднять руки вперед; 2 – хлопнуть в ладоши; 3 – развести руки в стороны; 4 – и. п. (десять раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки развести в стороны; 2 – и. п. То же в левую сторону (десять раз).
5. И. п. – руки за головой. 1 – согнуть левую ногу, поднимая колено вверх; 2 – и. п. То же правой ногой (десять раз).
6. И. п. – сидя по-турецки, правая рука согнута за спиной, левая вверху. 1 – наклон вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне; 2 – и. п. То же в другую сторону (десять раз).
7. И. п. – лежа на спине, руки под головой. 1 – попеременное движение ногами вверх-вниз («ножницы»); 2 – и. п. (десять раз).
8. И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 – согнуть ноги; 2 – руками дотянуться до голеностопного сустава; 3 – и. п. (десять раз).
9. И. п. – руки на поясе. Пряжки вправо-влево в чередовании с ходьбой (десять раз по два прыжка).
10. Упражнение на дыхание «Язык трубочкой» (два раза).

### **Комплекс 9**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с остановкой по сигналу, спиной вперед. Бег друг за другом, с различными положениями рук. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. «Шея». Поворачивать голову из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже (десять раз).
2. И. п. – о. с. «Руки». Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп (30 секунд).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты к плечам. 1 – вращение согнутыми руками вправо; 2 – и. п. То же влево (десять раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в замок внизу. 1 – руки поднять; 2 – наклон вперед с одновременным опусканием рук; 3 – и. п. (десять раз).
5. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе, 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – и. п.; 3 – поворот влево, левую руку в сторону; 4 – и. п. (десять раз).
6. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1–2 – сесть на правое бедро, прямые руки вперед; 3–4 – и. п. То же влево (десять раз).
7. И. п. – лежа на спине, руки под головой. 1–2 – поднять прямые ноги и коснуться ногами пола за головой; 3–4 – и. п. (четыре раза).
8. И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – поднять на прямых руках верхнюю часть туловища, прогнуться «змейкой»; 2 – и. п. (десять раз).
9. И. п. – руки на поясе. Прыжки вперед-назад в чередовании с ходьбой (десять раз по два прыжка).
10. Упражнение на дыхание «Вырасти большой» (два раза).

### Комплекс 10

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с приседанием по сигналу. Бег друг за другом, с выбрасыванием ног. Ходьба, построение в звеня.

1. И. п. – о. с. Быстро моргать глазами в течение 1 минуты.
2. И. п. – о. с. «Поворот». Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади. Два-три раза для правой и для левой стороны.
3. И. п. – руки сжать в кулаки. 1 – вращать вытянутыми руками вперед; 2 – и. п.; 3 – вращать вытянутыми руками назад; 4 – и. п. (десять раз).
4. И. п. – о. с. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (десять раз).
5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – поворот влево, руки вперед; 4 – и. п. (десять раз).
6. И. п. – о. с. 1 – сесть по-турецки; 2 – встать без помощи рук (шесть раз).
7. И. п. – сидя на полу. 1 – «Березка» – поднять ноги вверх, поддерживая поясничную область руками, 2 – и. п. (четыре раза).
8. И. п. – лежа на животе, опора на предплечья. 1 – прогнуться, приподняв голову, плечи, прямые ноги, руки в стороны; 2 – и. п. (четыре раза).
9. И. п. – руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси вправо, затем влево в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).
10. Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей» (два раза).

### Комплекс 11

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колен. Бег друг за другом вперед спиной. Ходьба, построение в звеня.

1. И. п. – о. с. Свертывание языка в трубочку (шесть раз).
2. И. п. – о. с. «Ладони». Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки (десять раз).
3. И. п. – о. с. 1 – поднять правую руку в сторону; 2 – поднять правую руку вверх; 3 – поднять левую руку в сторону; 4 – поднять левую руку вверх; 5 – опустить правую руку в сторону, 6 – опустить правую руку вниз, 7 – опустить левую руку в сторону, 8 – опустить левую руку вниз (десять раз).
4. И. п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево; 2 – и. п. То же вправо (десять раз).
5. И. п. – руки на поясе. 1 – правую ногу отставить на носок назад, руки поднять вверх, прогнуться; 2 – и. п. То же левой ногой (десять раз).
6. И. п. – о. с. 1 – сделать приседание с широким разведением коленей и отведением рук в сторону; 2 – и. п. (восемь раз).



7. И. п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п. То же левой ногой (восемь раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 – поднять вытянутую левую ногу назад-вверх, отвести голову назад, прогнуть спину; 2 – и. п.; 3 – поднять вытянутую правую ногу назад-вверх, отвести голову назад, прогнуть спину; 4 – и. п. (шесть раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки на двух ногах «выше-выше-выше» попеременно с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Ушки» (два раза).

### Комплекс 12

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с выполнением заданий (стойка на одной ноге – руки на поясе, два-три прыжка на одной ноге и т. д.). Бег в колонне по одному, с высоким подниманием колен, «лисичкой» (одна кисть – к подбородку, другая – к копчику). Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. Нарисовать глазами геометрическую фигуру по часовой стрелке (прямоугольник, квадрат, круг) (шесть раз).

2. И. п. – о. с. «Потанцуем». Поднять левую ногу, согнув ее в колене, и локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же для левой руки и правой ноги (восемь раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левую руку за голову; 2 – и. п.; 3 – наклон влево, правую руку за голову; 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; 4 – и. п. (восемь раз).

6. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон перед, коснуться пальцев ног; 3 – и. п. (восемь раз).

7. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – согнуть колени, обхватить колени руками, прижаться головой к коленям; 2 – и. п. (семь раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – «Корзиночка» – ухватиться руками за голеностопный сустав, прогнуть спину; 2 – и. п. (четыре раза).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки «ноги врозь – ноги вместе» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

10. Упражнение на дыхание «Петух» (два раза).

### Комплекс 13

Ходьба друг за другом на носках, с высоким подниманием колен, «гусиным шагом», боковым галопом. Бег друг за другом с высоким подниманием колен. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. «Полет». Сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрыть глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (пять раз).
2. И. п. – о. с. «Ладонь». Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки. Руки поменять (шесть раз).
3. И. п. – о. с. 1 – поднимаясь на носки, вытягивать руки вперед-вверх, сжимая пальцы рук; 2 – и. п. (десять раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево; 4 – и. п. (десять раз).
5. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левую руку за голову; 2 – и. п.; 3 – наклон влево, правую руку за голову; 4 – и. п. (десять раз).
6. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; – и. п. (восемь раз).
7. И. п. – лежа на спине, руки под головой. 1–2 – поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой; 3–4 – и. п. (четыре раза).
8. И. п. – лежа на животе, руки вытянуты вверх-вперед. 1 – поднять от пола грудь, голову, плечи, согнуть руки к плечам ладонями вперед; 2 – и. п. (четыре раза).
9. И. п. – руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в одну и другую сторону в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).
10. Упражнение на дыхание «Гуси летят» (два раза).

#### **Комплекс 14**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, «змейкой», с выполнением задания по сигналу. Бег друг за другом, сильно сгибая колени назад, бег с покачиванием. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. Свертывание языка в трубочку (десять раз).
2. И. п. – о. с. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно (шесть раз).
3. И. п. – о. с. 1 – руки на поясе, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки – глубокий вдох; 2 – и. п., опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки – полный выдох (десять раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуть туловище влево; 2 – наклонить туловище назад к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 – и. п. То же к другой ноге (десять раз).
5. И. п. – руки на поясе. 1 – поднять вытянутую правую ногу вперед-вверх; 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).
6. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1–2 – сесть на правое бедро, руки в сторону; 3–4 – и. п. То же влево (десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 – согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. 1 – вытянуть левую руку вперед, а правую – назад вдоль туловища, опустить голову и подняться; 2 – и. п.; 3 – вытянуть правую руку вперед, а левую – назад вдоль туловища, опустить голову и подняться; 4 – и. п. (восемь раз).

9. И. п. – руки па поясе. Прыжки на носках вправо-влево (по четыре раза) в чередовании с ходьбой.

10. Упражнение на дыхание «Задувание свечи» (два раза).

### Комплекс 15

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, высоко поднимая колени, по сигналу остановиться и покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом на носках, скрестным шагом, с забрасыванием ног назад, касаясь пятками ягодиц. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. – о. с. Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками (десять раз).

2. И. п. – о. с. Расправить плечи. Закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3. И. п. – о. с. 1 – поднять, руки вперед; 2 – поднять руки вверх; 3 – опустить руки вперед; 4 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – ноги врозь. 1 – сгибая руки к плечам, повернуть туловище влево; 2 – и. п. То же вправо (десять раз).

5. И. п. – руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону на носок; 2 – и. п.; 3 – отвести вытянутую левую ногу и сторону на носок; 4 – и. п. (по пять раз).

6. И. п. – стоя в упоре на ладони, руки параллельно ногам. 1–4 – «шаги» руками вперед до положения «упор лежа», не касаясь пола туловищем; 5–8 – «шаги» руками назад; 9 – и. п. (шесть раз).

7. И. п. – лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 – поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 – развести их широко в стороны; 3 – соединить прямые ноги вверху до прямого угла; 4 – и. п. (шесть раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки согнуты под подбородком, лицо обращено вперед. 1 – опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги, руки, приподнимая голову, верхнюю часть туловища, руки и ноги над полом; 2 – и. п. (шесть раз).

9. И. п. – руки на поясе. Прыжки «ножницы» (вперед-назад) в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

Упражнение на дыхание «Ушки» (два раза).

**ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА.  
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ  
И ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ  
ПАЛКАМИ**

**Комплекс 1**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног (скрестным шагом). Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И. п. – о. с., палка на полу. «Домик» (десять раз).
2. И. п. – палка внизу. 1 – палку к груди, 2 – палку вверх, 3 – палку к груди, 4 – и. п. (десять раз).
3. И. п. – палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1 – повернуть палку вертикально, 2 – и. п. (десять раз).
4. И. п. – ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот вправо, руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки вверх, 4 – и. п. При повороте ноги не сдвигать (десять раз).
5. И. п. – ноги врозь, палка вертикальным концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1–4 – присесть, сделать поворот кругом под правой рукой, 5–8 – поворот кругом под левой рукой, 9 – и. п. Ноги не сдвигать (десять раз).
6. И. п. – палка к груди. 1–3 – опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие, 4 – и. п. То же другой ногой (десять раз).
7. И. п. – лежа на спине, палка стоит на полу. 1 – поднять палку над головой, посмотреть на нее, 2 – и. п. (восемь раз).
8. И. п. – лежа на спине, палка на бедрах. 1 – поднять палку вверх, 2 – и. п. (восемь раз).
9. И. п. – о. с., палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх, 2 – и. п. Прыжки в чередовании с ходьбой (два раза по десять).
10. Упражнение на дыхание «Семафор» (два раза).

**Комплекс 2**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, по сигналу повернуться через левое плечо и идти в другую сторону, «гусиным» шагом. Бег друг за другом, «змейкой», по диагонали. Ходьба. Построение в звенья с палкой.

1. И. п. – о. с. «Ладонка» – пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.
2. И. п. – палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1 – повернуть палку вертикально, концом вверх, 2 – и. п., 3 – повернуть палку другим концом вверх, 4 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – руки перед грудью, палка горизонтально. 1 – палку вперед, 2 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – палка на лопатках, сзади на сгибах рук. 1–2 – наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх, 3–4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 – наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, олову не опускать, 2 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1–4 – присев пониже, обойти палку в правую сторону, 5–8 – присев пониже, обойти палку в левую сторону, 9 – и. п. (десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, палка на бедрах. 1 – палка к груди, 2 – палка вверх, 3 – палка к груди, 4 – и. п. (десять раз).

8. И. п. – лежа на спине, руки вверх, палка горизонтально. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено, 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).

9. И. п. – о. с., палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

10. Упражнение на дыхание «На турнике». И. п. – о. с. Гимнастическую палку поднять вверх, подняться на носки – вдох, 2 – палку опустить назад на лопатки – длительный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф».

### Комплекс 3

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И. п. – о. с. «Колечко».

2. И. п. – о. с. 1–2 – палку вверх за голову на лопатки, 3–4 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – палка одним концом на полу вертикально, руки на верхнем конце палки. 1 – быстро поднять руки вверх с хлопком над головой, 2 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3 – наклон вперед, правым концом палки коснуться левой ноги, 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – о. с., палка сзади в опущенных руках. 1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2 – и. п., 3 – то же другой ногой, голову не опускать, 4 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – сидя, палка перед грудью. 1–2 – наклон вперед, коснуться палкой ступней ног, 3–4 – и. п. Ноги прямые (восемь раз).

7. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1–2 – палку поднять вверх, посмотреть на нее, 3–4 – и. п. Ноги от пола не отрывать (восемь раз).



9. И. п. – руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо-влево в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

10. Упражнение на дыхание «Насос» (два-три раза).

#### **Комплекс 4**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И. п. – о. с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева-направо, затем наоборот (десять раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, палка в правой руке вертикально впереди, хватом за середину. 1 – отвести прямую руку вправо, 2 – отвести прямую руку вперед с перехватом в другую руку, 3–4 – то же другой рукой (десять раз).

3. И. п. – палка на лопатках. 1 – встать на носки, поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч. 1 – руки скрестно (левая сверху), 2 – и. п., 3 – руки скрестно (правая сверху), 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках хватом за концы. 1 – наклон влево, коснуться концом палки пятки левой ноги, 2 – и. п. То же в другую сторону (десять раз).

6. И. п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1–2 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 3–4 – и. п. Голову не опускать (десять раз).

7. И. п. – сидя, ноги согнуть, палка на полу, под коленями, руки в упоре сзади. 1–2 – приподнять таз, коснуться пола тазом перед палкой, 3–4 – и. п. (десять раз).

8. И. п. – стоя лицом к палке, лежащей на полу, одна нога на палке, руки опущены. 1–4 – покатаь палку ступней ноги, 5–8 – поменять ногу (десять раз).

9. И. п. – ноги слегка расставлены, палка на полу, руки на поясе. 8–12 легких подскоков на месте. Чередовать с ходьбой (четыре раза).

10. Упражнение на дыхание «Маятник».

#### **Комплекс 5**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в колонне по одному (на вдох руки поднимать в стороны, на выдох опускать руки вниз с произнесением звуков «гу-у»). Бег друг за другом, в рассыпную. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И. п. – о. с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть.

2. И. п. – палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1–3 – круг правой рукой над головой влево, 4 – и. п. То же другой рукой в другую сторону (десять раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках, 1–3 – резким движением отвести палку назад до отказа, 4 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1 – поворот вправо, руки с палкой впереди, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки с палкой впереди, 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса влево, одновременно руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вверх, 4 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – о. с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1–3 – медленно присесть, разводя колени, 4 – быстро встать (десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, палка сзади в вытянутых руках. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено, 2 – и. п. Повторить несколько раз одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая.

8. И. п. – лежа на животе, палка сзади в опущенных руках. 1–3 – резким движением отвести палку вверх до отказа, 4 – и. п. (восемь раз).

9. И. п. – о. с., руки с палкой за спиной. 8–10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (четыре раза).

10. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (два раза).

### **Комплекс 6**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И. п. – о. с. Выдвигать язычок вперед-назад (десять раз).

2. И. п. – о. с., палка внизу. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – о. с., палка вертикально одним концом на полу. 1 – быстро поднять руки вверх с хлопком над головой, 2 – и. п. Палку держать вертикально, делать хлопок быстро, не давая палке упасть (десять раз).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, палка низу. 1–2 – наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на палку, 3–4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – о. с., руки внизу. 1 – поднять руки с палкой вверх, палка горизонтально, 2 – поднять согнутую ногу, одновременно опустить палку на колено, 3 – опустить ногу вниз, 4 – и. п. (четыре раза одной ногой, четыре раза другой).

6. И. п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2 – и. п. (десять раз).

7. И. п. – сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки в упоре сзади. 1 – перенести ноги через палку, выпрямляя их, 2 – и. п. Ногами палку не задевать (десять раз).

8. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (восемь раз).

9. И. п. – присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь прыжком, перенести ноги через палку, после чего выпрямиться (восемь раз).

10. Упражнение на дыхание «Дышим тихо, спокойно» (два раза).

### Комплекс 7

Ходьба на носках, на пятках, по сигналу остановиться и сделать «фигуру», на прямых ногах (шаг узкий). Бег друг за другом, с выбрасыванием ног вперед. Ходьба. Построение с палками в звеня

1. И. п. – о. с. «Качание головой» (десять раз).

2. И. п. – палка внизу. 1 – руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч, 2 – руки скрестно (левая сверху), 3 – хват сверху, 4 – руки скрестно (правая сверху), 5 – руки вперед, палка хватом сверху, 6 – и. п. (десять раз),

3. И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поднять палку вверх, прогнуться, руки прямые, 2 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поворот вправо, руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки вверх, 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 – быстро присесть, развода руки в стороны, 2 – быстро встать, не давая палке упасть (десять раз).

6. И. п. – ноги тире плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3–4 – то же к другой ноге.

7. И. п. – стоя на коленях, руки с палкой на коленях. 1 – руки с палкой перед грудью, 2 – поворот корпуса, положить палку на пол слева, 3 – руки с палкой перед грудью, 4 – повернуться, взять палку, 5 – и. п. То же в другую сторону (десять раз).

8. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, палку вперед, 3–4 – и. п. (восемь раз).

9. И. п. – стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад в чередовании с ходьбой (два раза по четыре).

10. Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей» (два раза).

### Комплекс 8

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, в полуприседе. Скользящим шагом (как на лыжах). Бег друг за другом, с высоким подниманием колен, галопом. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И. п. – о. с. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами, одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук, напоминающий зевоту.

2. И. п. – палка впереди в прямых руках, хватом сверху. 1 – повернуть палку вертикально, 2 – и. п., 3 – повернуть палку другим концом вверх, 4 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – палка на лопатках. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 – наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, 2 – и. п. Голову не опускать (десять раз).

5. И. п. – палка к груди. 1–3 – опуская палку на колено поднятой ноги, поднять колено к груди, постоять, сохраняя равновесие, 4 – и. п. То же другой ногой (десять раз).

6. И. п. – стоя на коленях, руки перед грудью. 1 – поворот корпуса влево, положить палку на пол слева, 2 – выпрямиться, 3 – повернуться, взять палку, – и. п. То же в другую сторону (десять раз).

7. И. п. – сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки в упоре сзади, 1–2 – захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх, 3–4 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – лежа на спине, руки вверх, палка на полу сбоку. 1 – поворот на живот через палку, стараться ее не сдвинуть, 2 – поворот на спину через палку (восемь раз).

9. И. п. – ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

10. Упражнение на дыхание «Воздушный шар» (десять раз).

### Комплекс 9

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с палками.

1. И. п. – о. с. Массировать нижние и верхние веки, не закрывая глаз (30 секунд).

2. И. п. – о. с., палка внизу. 1 – руки перед грудью, палка горизонтально, 2 – палка вперед, 3 – руки перед грудью, палка горизонтально, 4 – и. п. (десять раз).

1. И. п. – ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1–3 – резким движением поднять палку назад-вверх, 4 и. п. Голову не опускать, руки прямые (десять раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках хватом за концы. 1 – наклон влево, коснуться палкой пятки левой ноги, 2 – и.п. То же в другую сторону (десять раз).

3. И. п. – палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1–4 – присев пониже, обойти палку в одну сторону, 5–8 – обойти палку в другую сторону, 9 – и. п. (восемь раз).

6. И. п. – палка сзади в опущенных руках. 1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2 – и. п., 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).

7. И. п. – сидя на пятках, палка внизу. 1 – глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя, 2 – выпрямиться, 3 – наклониться, взять палку, 4 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – лежа на спине, руки с палкой кверху. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно опустить палку на колено, 2 – и. п. То же другой ногой (восемь раз).

9. И. п. – палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх, 2 – прыжком ноги вместе, палку вниз в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

10. Упражнение на дыхание «Ветер» (два раза).

### Комплекс 10

Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с палками.

1. И. п. – о. с. Совместные движения глаз и языка. Глазами и языком делать совместные движения из стороны в сторону.

2. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, держать палку двумя руками ближе к концам. 1 – поднять палку вверх, 2 – опустить палку за плечи, 3 – поднять палку вверх, 4 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – стоя, ноги па ширине плеч, палка на лопатках. 1 – поворот вправо, 2 – и. п., 3 – поворот влево, 4 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 – наклон вперед с прямой спиной, смотреть вперед, 2 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – стоя серединой стопы на палке, руки на поясе. Перекаты с пяток на носки и обратно (десять раз).

6. И. п. – стоя, пятки вместе, палка вертикально поставлена одним концом па пол, руками держать верхний конец палки. 1 – присесть, скользя руками по палке, 2 – и. п. (восемь раз).

7. И. п. – стоя на коленях, палка на ногах, держать двумя руками ближе к концу. 1 – наклон вперед-вниз, катить палку как можно дальше вперед и дуть на нее, 2 – катить палку назад, 3 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – сидя, скрестив ноги, палка в руках. 1 – поворот вправо, 2 – поднять руки вперед, 3 – и. п. То же влево (десять раз).

9. И. п. – лежа на спине, палка кверху в руках. 1 – сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднять руки вперед-вверх, перешагнуть двумя руками через палку, 2 – и. п. (восемь раз).

10. Упражнение па дыхание «Радуга, обними меня» (два раза).



## **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, ФОРМИРУЮЩИХ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ**

(средняя и старшая группы)

### **I. Основная стойка – стоя.**

1. И. п. – основная стойка. Руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад (5–6 раз в каждую сторону).

2. И. п. – основная стойка. Руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются вниз. (Повторить 3 раза).

3. И. п. – основная стойка. Руки вдоль тела: ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в замок над головой, поднимается на носочки и прогибает спинку. Возвращается в исходное положение. (Повторить 3 раза).

4. И. п. – основная стойка. Руки в стороны. Поднимает согнутую в колени ногу с одновременным подъемом рук вверх (носочек тянет, спинка прямая; 5–6 раз каждой ногой).

5. И. п. – основная стойка. Активное вытяжение. Спинка прямая, руки над головой в замке. Ходит с напряженно вытянутой спинкой на носочках (1–2 минуты).

6. И. п. – основная стойка. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднимает руки вверх, подтягивается. На выдохе плавно опускает руки через стороны вниз (4–5 раз).

### **II. Сидя на коленях.**

1. И. п. – сидя на пяточках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком подтянуть обе прямые руки вверх, опустить вниз, живот подтянут (5–6 раз по 2 рывка).

2. И. п. – сидя на пяточках. Встать на колени. Руки поднимать медленно с напряжением вверх, подтягивать, отклоняя туловище назад (4 раза).

3. И. п. – сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить (6 раз).

### **III. Лежа на спине (с мячиками).**

1. И. п. – лежа на полу, руки вдоль тела внизу, спина, затылок плотно прижаты к полу, в руках маленькие мячи. Медленно, на выдохе руки с мячами поднимаются через стороны вверх (руки скользят по полу). На выдохе возвращаются в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – то же. Поднять руки с мячами перед собой, ноги поднять одновременно вверх. Плавно возвратиться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – лежа на спине. С напряжением поднять руки с мячами вперед – вверх, возвратиться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – лежа на спине, руки с мячами на ширине плеч, ноги полусогнуты в коленях. На вдохе правую руку с мячом положить на грудь, левую – на живот. При выдохе возвратиться в исходное положение (5–6 раз).

## УПРАЖНЕНИЯ, ИСПРАВЛЯЮЩИЕ ОСАНКУ

(подготовительная группа)

1. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей. Ноги плотно прижаты к полу и повернуты пятками друг к другу, носочки наружу. Правый локоть приподнять с пола, не отрывая кисти, и сделать два пружинистых движения назад, возвратиться в исходное положение. То же – левой рукой.

2. И. п. – то же. Приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогнуться. Подтянуться лбом к правому локтю, коснуться; затем то же – к левому локтю. Возвратиться в исходное положение (дыхание свободное).

3. И. п. – лежа на животе, правая рука вверх, левая вниз. Прогнуться, сделать два пружинистых движения назад, возвратиться в исходное положение. Сменить положение рук. (2–3 раза каждое движение.)

4. И. п. – лежа на животе, голова на тыльной стороне кистей. Приподнять голову, повернуть вправо, правой рукой сделать козырек, из-под которого глядит «впередсмотрящий». Возврат в исходное положение. То же – в левую сторону (2–3 раза каждый поворот).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднять ноги вверх перпендикулярно полу, затем вместе и поочередно поиграть пальчиками ног, как бы подбрасывая мячик. Икры зафиксированы, двигаются только стопы (1–2 минуты).

6. И. п. – лежа на спине. Поднять руки вперед, вытягивая попеременно то левую, то правую как можно дальше, не отрываясь от пола.

7. И. п. – то же, руки вытянуты вверх. Поочередно повернуть в одну и в другую сторону верхнюю часть тела усилием брюшных мышц. Бедра прижаты к полу.

8. И. п. – сидя, ноги врозь, руки вверх. Выполнять круги попеременно правой, затем левой рукой. Взглядом следить за движением рук.

9. И. п. – то же. Сделав глубокий вдох, наклониться вправо, правая рука касается пола, левая над головой. Возвратиться в исходное положение. Повторить то же влево.

10. И. п. – стоя на коленях, руки вверх. Выполнить два пружинистых движения руками назад. Возвратиться в исходное положение.

11. И. п. – стоя на коленях, ноги врозь, руки на поясе. Сесть на правое бедро, руки влево. Затем то же – в другую сторону.

12. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. Повернуть туловище направо, коснуться рукой правой пятки, возвратиться в исходное положение. То же – в другую сторону.

13. И. п. – сидя по-восточному (согнутые ноги перекрещены, колени наружу). Правая рука согнута за спиной, левая вверх. Наклониться вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне, возвратиться в исходное положение. То же – в другую сторону.

14. И. п. – сидя по-восточному, руки на затылке. Наклониться вправо, выпрямиться, наклониться влево, выпрямиться.

15. И. п. – то же. Пружинистыми движениями поворачиваем туловище направо и налево.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА**

(старшая группа)

1. Ходьба с движением рук, ходьба на носочках.
2. И. п. – основная стойка. Медленное поднимание рук вверх – вдох, опускание – выдох.
3. И. п. – основная стойка. Руки на поясе. Сгибание ноги в колене, подтягивание к животу – возврат в исходное положение. Затем то же другой ногой. (Повторить по 3–4 раза каждой ногой.)
4. И. п. – основная стойка. Руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох, возврат в исходное положение – выдох (3–4 раза).
5. И. п. – лежа на спине. Руки вдоль тела. Движения ногами – «Велосипед» (1–2 минуты).
6. И. п. – лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивания рук вверх до предела – вдох; расслабиться – выдох (3–4 раза).
7. И. п. – лежа на спине. Руки вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, словно лук, руки и ноги тянутся влево – вдох, возврат в исходное положение – выдох. То же – в другую сторону (3–4 раза).
8. И. п. – стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и возврат в исходное положение (3–4 раза).
9. И. п. – стоя, руки на поясе, на голове мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны (4–5 раз).
10. И. п. – стоя, руки в стороны, на голове мешочек с песком. Ходьба на носочках.
11. Стоя в кругу, взяться за руки («Воротники»). Поднимание рук вверх с одновременным подъемом на носочки – вдох, возвращение в исходное положение – выдох (4–5 раз).
12. Стоя в кругу, взяться за руки. Одновременное приседание с прямой спиной (3–4 раза).



## **УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ МЯЧЕЙ**

1. И. п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки опущены, придерживать мяч ладонями. Легкие покачивания на мяче вверх-вниз, не отрывая ног от пола.

Воспитатель стоит сзади и страхует. Ребенок садится на мяч, ноги – на всей стопе, выпрямленные руки опущены. Затем кладет ладонь на мяч, пальцы выпрямляет, лопатки развернуты, голова поднята, живот поднят. Слегка пружинив ногами и оттолкнувшись ягодицами, немного подпрыгнуть и вернуться в исходное положение.

2. И. п. – сидя на мяче. Движения тазом вперед-назад, вправо-влево, не подпрыгивая, руки опустить, слегка придерживать мяч ладонями. Темп медленный.

В начальной стадии обучения движение разделить на основные части: 1 – вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – влево. Работает только таз, плечи, корпус должны быть неподвижны, голова поднята. Пружинить ногами.

3. И. п. – сидя на мяче, руки к плечам, затем в стороны, слегка подпрыгивая на мяче. Упражнение выполняется медленно и плавно.

4. И. п. – стоя на коленях, мяч перед собой, выпрямленные руки на мяче. Лечь грудью на мяч, руки на пол. Перекат на живот и возврат в исходное положение (голову опустить). Перекат выполняется при «скругленной» спине, корпус «как бы обволакивает» мяч. Осторожно разгибая ноги, поставить возле мяча.

5. И. п. – лечь животом на мяч, ноги и руки на полу. «Преступая» руками, шагаем вперед, перекат в положении «ноги на мяче».

## **ИГРЫ–УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

### **I. «Малютка».**

И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения: подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, произвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа-уа», имитация движения губ, сосущих соску.

### **II. «Жучок на спине».**

И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь)?» «Каково твое настроение?».

### **III. «Кто там?».**

И. п. – сидя на стульчике со спинкой. Ребенок садится на стульчик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками он держится за спинку (по центру), локти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спине стульчика по всей ее ширине. Стопы вместе. На вопрос «кто там?» ребенок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая напряжением бедра и рук и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто там». Вернуться в исходное положение (3–4 раза).

То же самое упражнение, только ребенок садится к спинке стульчика другим боком (при этом снимается напряжение в нижних отделах позвоночника).

В конце игры ребенка спрашивают: «Как ты чувствовал свой позвоночник; в какой части спины было напряжение; что изменилось после поворота?».

### **IV. «Не расплескай воду».**

И. п. – стоя, ноги вместе. Руками на лопатках (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Жюри из состава детей оценивают самую красивую походку