

## Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

2 мл.гр.№ 1

Воспитатели: Коробова Л.А.,  
Бутенко И.Н.

### «Кошка и котята» — 1

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника и конечностей.

Как у нашей кошки подросли ребята, Подросли ребята, пушистые котята Спинки выгибают, хвостиком играют А у них на лапках острые царапки, Очень любят умываться, Лапкой ушки почесать И животик полизать. Улеглись все на бочок И свернулись в клубок, А потом прогнули спинки	<i>И.п.: стоя на четвереньках, прогибать и выгибать спинку</i>  <i>Стоя на коленях, сжимать и разжимать кулачки</i>  <i>Имитировать движения.</i>  <i>Прогнуть спину. И залезли все в корзинку.</i>
---	---

*Бег по площадке в среднем темпе.*

### «Кошка и котята» — 2

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, верхних и нижних конечностей, развитие координации движений.

Кошка с котятами Вместе играла. Кошка котятток Всему обучала: Весело прыгать, носках). Хвостом помахать. Вот как котята Умеют играть!	<i>Ходьба в произвольном на- правлении.</i>  <i>Ползание по залу на четвереньках с опорой на колени и кисти рук.</i>  <i>Прыжки на обеих ногах (на носок).</i>  <i>И.п.: стоя на четвереньках. Выполнять повороты - тазобедренной части туловища вправо-влево (имитация движения).</i>
---	--

## Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

### «Бабочка»

**Цели:** укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.

Вот летит наш мотылек,      *Бег по площадке.*  
Он красивый, как цветок.  
Крылышками машет, машет.      *Выполнять махи руками.*  
Мотылек летел, летел,  
На цветочек тихо сел.      *Присесть, обхватить рука-*  
Он сидит, не шевелится,      *ми колени.*  
Чтоб не съела крошку птица!      *Встать, выпрямить спину,*  
*руки в стороны.*

### «Горка»

**Цели:** развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Шагают наши ножки      *Обычная ходьба; ходьба с*  
*высоким подниманием колен.*  
Все выше по дорожке.      *Переход на ребристую доску*  
Вот до верха мы дошли,      *с наклоном.*  
Обезьянку мы нашли.      *Дотянуться до игрушки. Обезьянка*  
Озорница обезьянка      *висит на гимнастической*  
*перекладине выше поднятой руки ребенка.*  
Вот висит тут на лианке.      *Спуск с ребристой доски.*  
*Обычная ходьба.*

### «Помощники»

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц верхних конечностей.

Мамочка за мной пришла,      *И.п. — о.с: руки в стороны,*  
Что-то « сумке принесла.      *спину держать ровно.*  
Поднимаю, что за груз!      *Напряжение мышц рук и спины.*  
Чуть не плачет карапуз!      *Расслабление мышц рук и*  
*спины.*





## Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

### «Деревца»

**Цели:** формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей

На дорогах лужи.      *Ходьба спортивным шагом.*  
Ну а мы не тужим.  
Осторожно обойдем,      *Ходьба на носках.*  
По мосточку перейдем.      *Ходьба приставным шагом, боком.*  
Наденем на ножки      *Наклоны туловища вперед.*  
Высокие сапожки.  
Да как... прыгнем!      *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.*

### «Пружинки»

**Цели:** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Покачаемся на ножках.      *Ритмичное приседание, сгибание и выпрямление ног —*  
Покачаемся немножко.      *«пружинки».*  
Вот так, вот так!      *Ходьба на месте.*  
Вот как детки хороши,      *Прыжки на обеих ногах.*  
Скачут, скачут малыши.

### «Кто быстрее?»

**Цели:** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Вместе будем мы играть,      *Ходьба на месте.*  
Будем прыгать и скакать.      *Прыжки на обеих ногах.*  
Кто сильнее?  
Кто ловчее?      *Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.*  
Кто доскачет всех быстрее?

## Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

### «Кузнечик»

**Цели:** устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.

На лужайке красота, *Ходьба по залу обычным шагом.*

На лужайке суета: *Ходьба спортивным шагом,  
спина прямая.*

Бабочки порхают *Бег по залу на носках, дети*

И жуки летают. *выполняют махи руками.*

А кузнечик скачет: *Прыжки на обеих ногах с*

Скок-скок на цветок. *продвижением вперед.*

Прыг-прыг, задержался *Присесть на корточки, руки*  
на миг. *назад, в стороны.*

Вот опять поскакал и устал. *Прыжки на обеих ногах.*

### «Воробей и рак»

**Цели:** тренировка координации движений, развитие мышц туловища и конечностей.

**И.п.** — о.с: прыжки на обеих ногах с продвижением вперед и на месте (воробей); ползание назад в положении лежа с опорой на руки, ноги согнуты (рак).

### Игра-упражнение «Жучок на спине»

**Цель:** формирование правильной осанки.

**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 всем туловищем.

В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты жук? Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?

## Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

### «Не расплескай воду»

**Цель:** формирование правильной осанки.

**И.п.** — о.с: ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (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.

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.

Можно оценить самую красивую походку.

### . Игра-упражнение «Малютка»

**Цель:** формирование правильной осанки.

**И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, 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 звуками [уа-уа], имитация движения губ, сосущих соску.

### «Морская фигура»

Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру. Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри" дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

*Правила:*

принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;

при повторении игры необходимо найти новую позу;

ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию

## Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

### Комплекс «Буратино»

**Цель:** формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Представьте, что вы Буратино, висящий на стене. Карабас Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть и решил он немного размяться.

И.п. — о.с: у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (5—6 раз).

Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5—6 раз).

Приподняться на носки, словно пытаясь сняться с гвоздика, руки в стороны — вернуться в и.п. (5—6 раз).

Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону (5—6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5—6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой (5—6 раз).

Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону (3—4 раза).

### «Великаны и гномики»

**Цели:** укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

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

## Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

### Комплекс «Веселый гномик»

**Цель:** коррекция сутулости.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал?

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замке» руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 с.

И.п. — о.с.: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: стойка на коленях, руки внизу. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться ви.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на поясе. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться ви.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 мин.

## Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

### «Кукла принца Тутти»

**Цель:** профилактика и коррекция сколиоза.

Ты — живая кукла, которую подарили принцу Тутти, но никто не должен об этом догадаться. Движения — синхронные, четкие, мимика лица кукольная (но что ты чувствуешь при этом?).

И.п. — о.с. Поднять левую руку вперед, правую отвести назад, вернуться ви.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе, с интервалом в 30—40 с.

И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая за спиной. Пружинистые наклоны в правую сторону, вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с; то же в другую сторону.

И.п.: сидя на стуле, руки опущены на колени. Поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад, вниз, наклониться вправо, вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1 мин; то же в другую сторону.

И.п.: в упоре на коленях, руки опущены. Правую ногу вытянуть назад, зафиксировать принятое положение, затем вернуться ви.п. Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 мин; то же в другую сторону.

И.п.: лежа на животе, руки согнуты под подбородком. Прогибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад, вернуться ви.п. Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 минуты; то же в другую сторону.

### «Ровная спина»

**Цель:** профилактика сколиоза.

1. Ходьба с движением рук, на носках.
2. И.п. — о.с. Медленное поднимание рук вверх — вдох, опускание — выдох.
3. И.п. — о.с: руки на поясе. Сгибать ногу в колене, подтягивать к животу, вернуться ви.п. Затем то же другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.
4. И.п. — о.с: руки перед грудью. Разведение рук в стороны (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.
5. И.п.: лежа на спине. Руки вдоль тела, движения ногами «Велосипед» 1—2 мин.
6. И.п.: лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела (вдох); расслабиться (выдох). Повторить 3—4 раза.
7. И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, словно лук, руки и ноги

тянутся влево (вдох), вернуться в и.п. (выдох). То же в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

8. И.п.: стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

9. И.п. — о.с: руки на поясе, на голове мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны. Повторить 4—5 раз.

10. И.п. — о.с: руки в стороны, на голове мешочек с песком.

11. Ходьба на носках.

Стоя в кругу, взяться за руки («Воротники»). Поднимание рук вверх с одновременным подъемом на носки (вдох), возвращение в и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.

12. Стоя в кругу, взяться за руки. Одновременное приседание с прямой спиной. Повторить 3—4 раза.

### **Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки**

#### **«Красивая спина»**

**Цель:** формирование правильной осанки.

1. И.п. — о.с: руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.
2. И.п. — о.с: руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются. Повторить 3 раза.
3. И.п. — о.с: руки опущены. Ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в «замке» над головой, поднимается на носки и прогибает спинку. Вернуться в и.п. Повторить 3—5 раз.
4. И.п. — о.с: руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх, носок тянуть, спина прямая. Повторить 5—6 раз каждой ногой.
5. И.п. — о.с. Спина прямая, руки над головой в «замке». Ходить с напряженно вытянутой спиной на носках. Повторять 1—2 мин.
6. И.п. — о.с. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться. На выдохе плавно опустить руки через стороны. Повторить 4—5 раз.
7. И.п.: сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить, живот подтянут. Повторить 5—6 раз по два рывка
8. И.п.: сидя на пятках. Встать на колени. Руки поднимать медленно, с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад. Повторить 4 раза.
9. И.п.: сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить. Повторить 6 раз.