

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Качалочка»

Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

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»

Цель: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

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

«Стойкий оловянный солдатик»

Цель: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как 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.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Самолет»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

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»

Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять 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

«Кошечка»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» - спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» - прогнуть спину, голову приподнять.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Потягивание»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

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

«Карусель»

Цель: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

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

«Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цель: формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

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!

Это нужно для осанки, это точно!

За спиною спрячем вас!

Без прикрас!»

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

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Покачай малышку»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

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

«Танец медвежат»

Цель: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

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

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

«Паровозик»

Цель: формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

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.)

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Птица»

Цель: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

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.

«Маленький мостик»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

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.

«Плавание на байдарках»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

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.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Гусеница»

Цель: формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

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!

«Все спортом занимаются»

Цель: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Скачет лягушонок: *Руки согнуть в локтях,
наклоны в стороны,*

Ква-ква-ква! *Сжимать и разжимать
пальцы в кулаках.*

Плавают утенок: *Имитировать плавание.*
Кря-кря-кря! *Сжимать и разжимать
прямые пальцы рук.*

Все вокруг стараются, *Одна рука вверх, другая вниз.*
Спортсом 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,
Спортсом занимаются.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Еж с ежатами»

Цель: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Под огромною сосной На полянке, на лесной,	<i>Бег на носках. Произносить звуки (фрр-фррфрр).</i>
Куча листьев, где лежит,	<i>Бег в полуприседе на носочках, руки в упоре на бедрах,</i>
Еж с ежатами бежит. Мы вокруг все оглядим, На пенечках посидим,	<i>спина круглая. Присесть, вытягивая шею вверх.</i>
А потом все дружно сядем	<i>Присесть с упором на кисти</i>
И иголки все покажем.	<i>рук, голову опустить, спина</i>
Показали, показали	<i>круглая - «показываем иголки».</i>
И домой все побежали.	<i>Бег на носках.</i>

«Гуси»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. - о.с: стоя, затем присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Самолетик - самолет»

Цель: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Самолетик - самолет	<i>Развести руки в стороны, ладонями вверх.</i>
Отправляется в полет. Жу, жу, жу, Постою и отдохну.	<i>Выполнять поворот вправо и произносить звук (ж). Встать прямо, опустить руки, пауза.</i>
Я налево полечу, Жу, жу, жу, Постою и отдохну.	<i>Поднять голову - вдох. Выполнить поворот влево и выдох на звук (ж). Встать прямо и опустить руки - пауза.</i>

«Мышка и мишка»

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

У мишки дом огромный. *Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох.*

У мышки - очень маленький. *Присесть, обхватить руками*

Мышка ходит	<i>колени, опустить голову</i>
В гости к Мишке, Он же к ней не попадет.	<i>- выдох с произнесением звука (ш).</i>

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Ель, елка, елочка»

Цель: воспитание и формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей, тренировка внимания.

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (Голова, туловище, ноги— прямо, раздвинуть руки, «ветки», слегка в стороны, ладонями вперед.) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели - елки. Они пониже, но такие же стройные. (Принять правильную осанку, но в полуприседе.) Пойдемте, поищем еще сестричек-елочек. Вот они - совсем маленькие. Но и удаленькие: красивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны.)

«По-турецки мы сидели...»

Цель: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

По-турецки мы сидели,

Пили чай и сушки ели.

Пили, пили, ели, ели,

Еле-еле досидели.

И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Ласточка»

Цель: формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. - о.с: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать 1-2 с, затем вернуться в и.п. Повторить то же с левой ногой.

«Походи боком»

Цель: воспитание и формирование навыка правильной осанки, развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп.

И.п. - о.с: принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (вправо, влево).

«Сидячий футбол»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Движением ног вперед отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко отбрасывает мяч своему партнеру. (Варианты: ловить отбрасываемый мяч ногами, прокатывать его то одной, то другой ногой, сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими.) После игры ведущий предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и снова потянуться (поднять голову и посмотреть вперед).

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Уголок»

Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на спине, вытянуть сомкнутые ноги. Приподнять ноги и голову одновременно и удерживать 1-2 сек., спина прижата к коврику. (Второй вариант: спина отрывается от пола и приподнимается вместе с головой.)

«Черепашки»

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

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

«Ежик вытянулся, свернулся»

Цель: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на коврике, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями (ежик свернулся). Повторить 2-6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Гусьтки»

Цель: устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

Гуси тянут шеи. *И.п. - о.с: ноги на ширине плеч, руки за спиной, тянуть шею - мышцы напряжены.*

Гуси, гуси! — *Наклон вперед, кивание головой.*

Га-га-га.

Пить хотите? — *Мышцы шеи расслаблены, спину*

Да-да-да! *прогнуть.*

Гуси, гуси, вот вода! — *Руки за спиной вверх, наклонится*

Га-га-га, га-га-га. *вперед, голову держать прямо.*

«Птичка»

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

И.п.: сидя на коврике, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч («крылышек»). Спина прямая. Локти, притягивая как можно ближе к телу, отвести назад. Поднимать руки вверх, выполнять махи руками. Затем встать и попрыгать мягко на носочках - «птичка ищет зернышки».

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Позвони в колокольчик»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Бег по прямой до колокольчика: подбежать к подвешенному колокольчику и, подпрыгнув, достать рукой до него, чтобы он зазвенел.

«Малыши выросли»

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

Мы маленькими были, А выросли большими.

И.п. — о.с: ноги вместе, руки опущены. 1 — присесть, обхватить руками колени, голову спрятать (выдох); 2 — подняться на носки, потянуться, руки поднять вверх (вдох). Выполнять 5—6 раз.

«Слушай внимательно»

Цель: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Ходьба по залу с выполнением движений по сигналу ведущего. На слове «пень» - встать на одно колено, опустив голову и руки, затем встать и продолжить ходьбу. На слове «елка» - остановиться и отставить опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слове «сноп» - остановиться и поднять руки вверх, соединив над головой. Контролировать правильность осанки.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Самолет»

Цель: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

И.п. - о.с: развести руки в стороны и поднять их на уровне плеч. Выполнять повороты в стороны, ноги поставить на ширине плеч. (Второй вариант: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны. Вернуться в и.п.)

«Лев в цирке»

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

В вертикальный обруч ребенок прокатывает мяч и пролезает сам, спину прогибать, голову приподнять вперед.

«Ходим в шляпах»

Цель: формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз — «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Калачи»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, нижних и верхних конечностей, развитие координации движений.

Качи- качи- качи- кач.

Сделай-ка, дружок, калач.

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вместе, носки оттянуты. 1 - подтянуть ноги к себе, обхватить их руками; 2 - и.п. Выполнять 5-6 раз.

«Бегемот»

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Кто по мостику идет?

Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходить по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

«Скакалка»

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Очень важная игрушка

Прыгалка-скакалка —

Подготовка в мастера,

Верная закалка!

Прыжки без скакалки: на обеих ногах на месте, на обеих ногах вокруг себя, «веселые ножки», выбрасывая прямые ноги вперед.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Лиса»

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Лиса - рыжая плутовка,

Прогибает спину ловко.

И.п.: стоя на четвереньках. 1 - прогнуться в спине, голову поднять (вдох); 2 - выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди (выдох). Выполнять 5-6 раз.

«Ветер»

Цель: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ветер дует нам в лицо, *И.п. - о.с: наклоны туловища*
Закачалось деревце. *то в одну, то в другую*

сторону.

Ветер тише, тише, тише, *Присесть, руками*
обхватить колени.

Деревце все выше, выше. *Выпрямиться, встать на*
носки, руки вверх.

«Помощники»

Цель: 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

«Деревья и птицы»

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

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Руки подняли и помахали - *Подняться на носочки.*

Это деревья в лесу. *Выполнять махи руками
вверх, в стороны.*

Локти согнули, кисти встряхнули - *Встряхивать кистями рук.
Руки согнуты в локтях.*

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем - *Поднять руки в стороны,*

Это к нам птицы летят, *махать руками.*

Как они сядут — покажем: *Присесть. Руки назад,
кисти соединить*

Крылья сложили назад. *тыльной стороной.*

«В лес»

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

Надо в лес скорей пойти. *И.п. - о.с: спина прямая.*

Ходьба по площадке спортивным шагом.

Через речку, через мост, *Ходьба с высоким
подниманием колен.*

Через палку у дорожки *Прыжки на обеих ногах
с продвижением вперед.*

Зашагают наши ножки. *Ходьба по площадке
спортивным шагом.*

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Снежок»

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

Я с веревочкой играю, *Сидя на скамейке (стуле),*

В кучку ножками сгребаю. *ногами собрать «снежок»*

Еще раз, еще разок - *из веревочки.*

Получается снежок! *Выложить круг.*

«Кошка и котята» — 1

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника и конечностей.

Как у нашей кошки *И.п.: стоя на четвереньках,*
подросли ребята, *прогибать и выгибать спинку*

Подросли ребята,
пушистые котята *Стоя на коленях, сжимать*

Спинки выгибают, *и разжимать*

хвостиком играют *кулачки*

А у них на лапках острые
царапки,

Очень любят умываться, *Имитировать движения.*

Лапкой ушки почесать

И животиклизать.

Улеглись все на бочок

И свернулись в клубок,

А потом прогнули спинки

И залезли все в корзинку.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Кошка и котята» — 2

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

Кошка с котятами *Ходьба в произвольном направлении.*

Вместе играла. *Ползание по залу на четвереньках с опорой на колени и кисти рук.*

Кошка котяток

Всему обучала: *Прыжки на обеих ногах (на носках).*

Весело прыгать,

Хвостом помахать. *И.п.: стоя на четвереньках.*

Вот как котята *Выполнять повороты - тазобедренной части туловища*

Умеют играть! *вправо-влево (имитация движения).*

«Бабочка»

Цель: 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.

Крыльшками машет, машет. *Выполнять махи руками.*

Мотылек летел, летел,

На цветочек тихо сел. *Присесть, обхватить руками колени.*

Он сидит, не шевелится,

Чтоб не съела крошку птица! *Встать, выпрямить спину, руки в стороны.*

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Горка»

Цель: 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 с наклоном.*

Вот до верха мы дошли,

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.*

«Палка-скакалка»

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

На земле валялась палка, *И.п. - о.с: спина ровная, гимнастическая палка лежит параллельно стопам ног.*

Вот ее мне стало жалко.

Взял я палку, и она *Наклониться, не сгибая колени, взять палку в руки.*

Превратилась в скакуна! *Верхний конец гимнастической палки держать руками, остальную часть расположить между ног. Выполнять прыжки, чередуя правую и левую ногу, следить за осанкой.*

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Прогулка в лес»

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

Мишка косолапый вразвалочку идет, Зайнышка трусливый скачет и поет. Серый волк сердитый Важно выступает, А лисичка рыжая мимо пробегаёт. Ходьба на носках.	<i>Ходьба «вразвалочку», ставя ноги на внешнюю часть стопы, руки согнуты чуть-чуть в локтях. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед. Ходьба гимнастическим Шагом, руки за спиной.</i>
--	--

«Идем за грибами»

Цель: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

По тропе мы идем, Весело шагаем.	<i>Обычная ходьба по прямой. Ходьба с высоким подниманием колен.</i>
Топ-топ, топ-топ.	<i>Ходьба боком приставным шагом, руки в стороны.</i>
Через мост перейдем, Там грибочки найдем. Оп-оп, оп-оп.	<i>Спина прямая, голову держат ровно. Наклоны вперед, вниз, не сгибая колени.</i>

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Ванечкины сапожки»

Цель: мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Вот обул на ножки Ванечка сапожки. Новые, красивые, Синие, как сливы. Будет дождик сильно лить!	<i>И .п. - о.с: наклоны вперед, вниз. Ходьба по залу, следить за осанкой. Стоя на месте, выставлять вперед пятку правой, а затем левой ноги.</i>
Ног теперь не промочит	

«Посуда»

Цель: развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

Вот большой стеклянный чайник, Очень важный, как начальник. Вот фарфоровые чашки, Очень хрупкие, бедняжки.	<i>И.п. - о.с: выпятить живот, руки на пояс. Присесть, держа руки на поясе пятки вместе, носки врозь.</i>
Вот фарфоровые блюдца, Только стукни - разобьются, Вот чайные ложки - Голова на тонкой ножке. Вот пластмассовый поднос, Он посуду нам принес.	<i>Потянуться, подняв руки вверх. И.п. - о.с: стоя на одной ноге. И.п.: лежа на ковре, потянуться.</i>

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Солдатики - куклы»

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

Солдатики из дерева, *И.п. - о.с: стоять, вытянувшись, прижав руки к туловищу, напрягая мышцы рук, спины, живота.*

Как столбики стоят, *И.п. - о.с: болтать руками, А куколки на ниточке, поворачиваясь вправо-влево.*

Как тряпочки висят. *Наклониться вперед, расслабив руки и верхнюю часть туловища.*

«Деревца»

Цель: 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.*

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Пружинки»

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

Покачаемся на ножках. *Ритмичное приседание, сгибание*

Покачаемся немножко. *и выпрямление ног —*

Вот так, вот так! *«пружинки».*

Вот как детки хороши, *Ходьба на месте.*

Скачут, скачут малыши. *Прыжки на обеих ногах.*

«Не расплескай воду»

Цель: формирование правильной осанки.

И.п. - о.с: ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромысло). 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.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Кто быстрее?»

Цель: 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?

«Кузнечик»

Цель: 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,*
на миг. *руки назад, в стороны.*
Вот опять поскакал и устал. *Прыжки на обеих ногах.*

«Воробей и рак»

Цель: 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).

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

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?

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.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«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 корректирующее упражнение по указанию.

«Великаны и гномики»

Цель: 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 «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 пытаться 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).

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?

1. И.п. - о.с. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.
2. 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.
3. 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 в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом в 1-2 мин.
4. И.п.: стойка на коленях, руки внизу. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз с интервалом в 30-40 с.
5. 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 в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом в 1-2 мин.
6. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе с интервалом в 1-2 мин.
7. 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 в и.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?).

1. И.п. - о.с. Поднять левую руку вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе, с интервалом в 30-40 с.
2. И.п. - о.с: ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая за спиной. Пружинистые наклоны в правую сторону, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз с интервалом в 30-40 с; то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя на стуле, руки опущены на колени. Поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад, вниз, наклониться вправо, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом в 1 мин; то же в другую сторону.
4. И.п.: в упоре на коленях, руки опущены. Правую ногу вытянуть назад, зафиксировать принятое положение, затем вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз с интервалом в 1-2 мин; то же в другую сторону.
5. И.п.: лежа на животе, руки согнуты под подбородком. Прогибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз с интервалом в 1-2 минуты; то же в другую сторону.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Ровная спина»

Цель: профилактика сколиоза.

1. Ходьба с движением рук, на носках.
2. И.п. - о.с. Медленное поднятие рук вверх - вдох, опускание - выдох.
3. И.п. - о.с: руки на поясе. Сгибать ногу в колене, подтягивать к животу, вернуться в и.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.
12. Стоя в кругу, взяться за руки («Воротники»). Поднятие рук вверх с одновременным подъемом на носки (вдох), возвращение в и.п. (выдох). Повторить 4-5 раз.
13. 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.