

Кошкина Марина Алексеевна
воспитатель
муниципального автономного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №10
примотра и оздоровления»

Игровые упражнения для профилактики нарушения осанки у детей дошкольного возраста (средняя группа)

1. «Качалочка»

Цели: 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.

2. «Морская звезда»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И. п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

3. «Стойкий оловянный солдатик»

Цели: 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 солдатiku. 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.

4. «Самолет»

Цели: 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.

5. «Цапля»

Цели: 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

6. «Потягивание»

Цели: 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.

7. «Карусель»

Цели: 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.

8. «Птица»

Цели: 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.

9. «Гусеница»

Цели: 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!

Игровые упражнения для профилактики плоскостопия.

1. «Ежик»

И. п. – сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.

Этот мячик так хорош! (катать стопой мяч вперед-назад.)

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) –

Мячик ножками катать.

Выполнить то же другой ногой.

2. «Лягушата»

И. п. – сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.

Жили-были лягушата (руками надавливать на колени и соединять колени вместе),

Озорные, как ребята.

Они лапки разминали (упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги),

Силу лапок показали.

Могли комариков поймать (приподнять ноги, похлопать стопами):

Раз, два, три, четыре, пять!

3. «Корова»

И. п. – сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая.

У нашей коровы ножки открыты.

Вместо сапог у коровы копыта. (По очереди ставить ноги вперед на пятки.)

По лужам шагает смело всегда,

Ей не страшна дождевая вода. (Шагать носочками вперед-назад.)

4. «Переложить платок!»

И.п. – сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая.

Я платок возьму ногой (захватить платок правой стопой),

Поднесу его к другой. (медленно перенести его к левой ноге.)

Я несу платок, не сплю,

Коврик я не зацеплю.

Выполнить то же другой ногой.

5. «Йог»

И. п. – сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты.

Ноги скрестно мы сидели (надавливать на колени),

Но не пили и не ели.

Спинки ровно мы держали (плечи назад, вытянуться вверх)

И о чем-то все мечтали.

Повторить упражнение, сменив ноги.

6. «Мои ножки»

И. п. – сидя на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая.
Эта ножка танцует. (Носочком правой ноги начертить кружок.)
Эта ножка рисует. (то же левой ногой.)
Раз, два, три, четыре, пять! (Повторить правой и левой ногой.)
Нарисуй кружок опять.

7. «Упрямыцы»

И. п. – сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.
Встретились два козленка,
Два упрямых ребенка. (Приподнять ноги, давить стопами друг друга.)
Бодались, бодались,
Сражались, сражались...
Потом они устали,
Играть вместе стали. (Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)

8. «Нарисуй ногами!»

И. п. – сидя на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая.
Нарисуем мы ногами
Как художники, руками. (Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе.)
Это высший класс!
Получается у нас.

9. «Гармошка»

И. п. – то же, на полу перед ногами расстелена простынка.
Соберу простынку ножкой,
Словно ребрышки гармошки. (Собрать правой стопой простынку.)
Разглажу быстро стопой
И соберу другой ногой. (Разгладить простынку, удерживая край.)