

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Костромы «Детский сад №4»

**Консультация для воспитателей с элементами занятия  
«Профилактика осанки, как технология здоровьесбережения»**

Подготовила:  
Инструктор по физической культуре  
Перова Екатерина Сергеевна

Кострома

2021 год

**Дошкольный возраст** является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья. Ведь именно до 7 лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

**Здоровье** – это состояние человека, которому свойственно отсутствие болезней или физических дефектов, а также физическое, душевное и социальное благополучие.

**Дошкольное детство** – важный период в формировании правильной осанки, так как, несмотря на возросшие функциональные возможности организма ребенка, его костная система еще находится в стадии формирования.

**Осанка** – это привычное положение тела человека. Она считается правильной, если человек держит голову прямо и свободно, плечи находятся на одном уровне, слегка опущены назад, туловище выпрямлено, живот подтянут, грудь слегка выступает вперед, колени выпрямлены.

**Правильная осанка** – это сбалансированное положение тела, при котором нагрузка на позвоночник распределяется равномерно. Основой правильной осанки является не только позвоночник, но и мышцы, что примыкают к нему, именно они удерживают его в правильном положении. С правильной осанкой не рождаются, её формируют.

Воспитание правильной осанки важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Осанка является признаком здорового организма. Правильная осанка заключается не только в том, что спина прямая, а плечи расправленные. Это и забота о здоровье, ведь кривой позвоночник ведет ко многим заболеваниям. Нарушение осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и относятся к числу актуальных проблем современной ортопедии.

П.Ф. Лесгафт считал, что «осанка – характеристика состояния опорно-двигательного аппарата, уровня физического развития и сформированности поведенческих навыков, отражающая способность человека поддерживать оптимальное эстетическое и физиологическое положение тела и его частей при удержании статических поз (стоя, сидя и др.) и обеспечивающая рациональное и адекватное выполнение основных естественных и профессиональных движений. В период дошкольного возраста скелетные мышцы находятся в стадии интенсивного формирования и развития, одна из наиболее важных задач физического воспитания детей является задача по формированию правильной осанки и предупреждению деформации опорно-двигательного аппарата.

Исследования Л. Г. Мирхайдаровой подтверждают, что нарушение осанки у детей дошкольного возраста возникает под воздействием нагрузок статического характера, и, в частности, при длительном сидении на одном месте, причём только 33,3% детей принимают при этом правильную позу. В

комплексе физических упражнений для детей дошкольного возраста большое значение имеют корригирующие упражнения или оздоровительно-профилактическая гимнастика.

### **Основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки:**

Во время ходьбы ребенок должен идти, не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 гр) или использовать книгу.

Бег должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).

При упражнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично. В каждом движении важно наметить элемент, который надо выполнить особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием.

В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы «маятник» качался равномерно. При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть. В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

### **Меры профилактики и лечения нарушений осанки.**

Профилактику возникновения нарушений осанки нужно проводить с момента рождения. У малыша должна быть правильно подобранная постель: достаточно жесткий матрас и отсутствие подушки (до одного года). Ребенок должен вовремя сесть, вовремя встать. Мнение некоторых «чем раньше, тем лучше» не всегда оправдано. Поспешные действия могут вызвать вторичные изменения в организме, которые в последующем и станут одним из главных факторов заболевания. Нужно помнить, что, прежде чем малыш перейдет к самостоятельному вертикальному положению, у него должны быть достаточно окрепшими мышцы.

С рождения ребёнка нужно приучать к физическим упражнениям (велосипед, плавание, игра с мячом). Стоит заранее продумать и рабочее место ребенка. Высота стола и стула должны соответствовать росту ребенка. Это позволит сохранить правильную позу во время сидения (коленные и локтевые суставы согнуты под прямым углом). Если же ноги свисают или поджимаются колени, то происходит нарушение кровообращения. Глубина

стула должна быть такова, чтобы две трети бедра находились на стуле, а одна треть выходила за его пределы. Спинка сидения должна доходить до нижнего края лопатки. Высота рабочего стола должна быть на уровне локтя свободно опущенной руки. Никакого напряжения мышц шеи и плечевого пояса. Не стоит забывать и об освещении. Свет должен падать с левой стороны, если ребёнок правша, или с правой стороны, если ребёнок левша.

Формированию правильной осанки способствуют закаливающие процедуры, укрепляющие здоровье, повышающие жизненный тонус. При сутулости полезно заниматься плаванием. Плавание является одним из средств исправления осанки, благотворно влияющее на различные группы мышц, на развитие чувства равновесия. Большое значение имеет полноценный сон, дающий отдых центральной нервной системе, мышцам и уменьшающий нагрузку на позвоночник и суставы. Например, очень полезно: лежать. На спине или животе, пару раз в течение дня (только не сразу после еды - это как раз опасно) по 15 минут. Лежать надо ровно, желательно на твердой поверхности. Это позволяет разгрузить позвоночник. Особо стоит обратить внимание - надо уметь спать. Крайне важно, чтобы толщина подушки равнялась длине вашего плеча, соответственно, в положении лежа на боку, всегда будет прямой угол между головой и плечом. Нельзя спать на жесткой поверхности! Также исправление осанки предполагает использование лечебного массажа.

Ребенок с нарушением осанки должен большую часть времени проводить в движении, в подвижных играх на улице или дома - это укрепляет мышцы и скелет.

Важное значение имеют:

- Своевременное правильное питание;
- Свежий воздух;
- Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
- Оптимальная освещённость;
- Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
- Привычка правильно сидеть за столом;
- Расслаблять мышцы тела;
- Следить за собственной походкой.

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Относится к основным факторам, определяющим состояние опорно-двигательного аппарата и должна составлять не менее 6 часов в день. Потребность ребёнка в двигательной активности реализуется в процессе: *Утренней гимнастики.*

На утренней гимнастике помимо основной задачи: пробуждения организма и положительного настроения детей на весь день, уделяется большое внимание формированию навыка правильной осанки, решаются задачи укрепления мышечного корсета, профилактики плоскостопия и т. д. Специальные упражнения для формирования правильной осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей уже раннего возраста.

Поэтому воспитатель должен сделать всё от себя зависящее, чтобы обеспечить 100% посещаемость утренней зарядки. А это, прежде всего, работа с родителями.

*Образовательной деятельности по физической культуре.*

В процессе образовательной деятельности по физической культуре, решение тех или иных задач, в конечном итоге способствует профилактике нарушения осанки. Например, во вводной части происходит профилактика плоскостопия, развитие координационных способностей и функции равновесия, укрепление мышечного корсета, укрепление сердечно-сосудистой системы и т. д. Всё это положительно влияет на формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому роль воспитателя группы в образовательной деятельности по физической культуре имеет большое значение.

Воспитатель должен посещать занятия в спортивной форме, владеть техникой выполнения движений, используемых в работе с детьми. Если ребёнок неправильно выполняет упражнение, воспитатель должен потихоньку поправить его, а при необходимости объяснить и показать, как выполнять упражнение. При этом нужно учитывать возрастные особенности детей при предъявлении требований к качеству выполнения упражнений.

Существует такое понятие как «мышечная память», поэтому воспитатель должен уделять особое внимание тому, чтобы ребёнок во время выполнения упражнений держал голову прямо, чтобы это вошло в привычку, т.е. перешло в навык.

*Физкультминутки.*

Цель физкультминутки – предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности. Достижение данной цели происходит посредством кратковременных физических упражнений. В процессе физкультминутки решаются задачи, способствующие профилактике нарушения осанки, а именно, удовлетворение потребности в двигательной активности, укрепление мышечного корсета, развитие координационных способностей, улучшение кровообращения, снятие мышечного утомления и т. д. Обязательно проводить физкультминутку во время занятия, когда дети находятся в статическом положении.

*Гимнастики после сна.*

При переходе организма из состояния сна к состоянию бодрствования, мы также способствуем профилактике нарушения осанки. Во время гимнастики после сна используются упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета. Это упражнения общеразвивающего вида из исходного положения, лёжа на кровати, стоя на полу. Также используются упражнения для профилактики плоскостопия. Это, прежде всего, ходьба по массажной дорожке, ходьба на носках, пятках.

*Двигательной активностью во время прогулки трудовой деятельности, подвижных игр, индивидуальной работы и самостоятельной деятельности.*

Правильно организованные и продуманные прогулки способствуют профилактике нарушения осанки.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «Коробка с карандашами»**

1. «Стройный карандаш» И. п. – стоя, карандаш в руках, руки опущены перед собой: 1-2 – поднимаемся на носки, руки вверх, 3-4 – И. п., опускаем руки вниз. (6-8 повторений)

2. «Сильный карандаш» И. п. – стоя, руки вытянуты перед собой, карандаш в руках: 1-2 – руки сгибаем в локтях, карандашом касаемся груди, 3-4 – И. п. (6-8 повторений)

3. «Гибкий карандаш» И. п. – о. с. карандаш в правой руке: 1- наклон вперед, кладем карандаш на пол, 2 – И. п. 3 – берем карандаш левой рукой; 4 – И. п. (6-8 повторений)

4. «Ловкий карандаш» И. п. – стоя, руки прямые перед грудью, карандаш в руках, правая рука держит карандаш внизу, а левая - вверху: 1 – руки в стороны, карандаш в левой руке, 2 – И. п, меняем захват карандаша, 3 - руки в стороны, карандаш в правой руке; 4 – И. п. (6-8 повторений)

5. «Мягкий карандаш» И. п. – средняя стойка, карандаш в руках: 1-2 приседание, руки перед грудью, 3-4 – И. п. (6-8 повторений)

6. «Спокойный карандаш» И. п. – о. с.: 1-2 – поднимаемся на носки, руки через стороны вверх, вдох; 3-4 – медленно наклоняемся вниз, выдох, руки через стороны опускаем вниз. (3-4 повторения)

## **2. «МИНУТКА ОТДЫХА И ТИШИНЫ»**

**Релаксация** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, т. к. это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм.

Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

### **РЕЛАКСАЦИЯ – «ПОДСНЕЖНИК»**

В лесу под сугробом спрятался нежный цветок. Он крепко сложил свои лепестки, чтобы не погибнуть от холода и уснул до весны. Солнышко стало пригревать сильнее и лучики солнца стали пробуждать цветок. Он медленно растет, поднимается, пробивается сквозь сугроб. Кругом лежит снег. Ласковое солнышко так далеко. Цветочку очень хочется почувствовать тепло ласкового солнышка, но вот подснежник вырос и окреп, лепестки стали раскрываться наслаждаясь весенним теплом.

- Цветок радуется, гордится своей красотой «Это я! Первый весенний цветок, и зовут меня подснежник». Погода капризна, подул ветерок и стал подснежник раскачиваться в разные стороны. Цветочек склоняется все ниже и ниже. И вот совсем прилег на проталину. Побежали ручьи, вода подхватила и унесла подснежник в удивительное путешествие. Он плывет и удивляется, всему тому, что видит вокруг. Представьте себе, что Вы – подснежник. Подумайте, что Вы видите вокруг. И вот цветок попал в сказочную страну: вокруг очень красивые, яркие цветы, на которых сидят расписные, яркие бабочки. Вокруг тепло и радостно! А теперь медленно открываем глаза и возвращаемся в нашу комнату, откуда мы начали свое путешествие.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретает посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики и самостоятельных занятий:

- **Упражнения, стоя у зеркала.** Ребёнок перед зеркалом несколько раз нарушает осанку и снова с помощью взрослого её восстанавливает, развивая и тренируя мышечное чувство;

- **Упражнения у вертикальной плоскости** (*стена без плинтуса, дверь, фанерный или деревянный щит*). Ребёнок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Даются различные динамические упражнения: отведение рук, ног в стороны, поднятие на носки, приседания. Дети выполняют несколько статических упражнений: напряжение мышц - от 3 до 6 сек., расслабление - от 6 до 12 сек.

- **Упражнения с предметами на голове** (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками, установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся: ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах; ходьба на коленях; ползание на четвереньках; приседания, не уронив при этом положенный на голову предмет.

- Упражнения на координацию движений. Здесь весьма полезны упражнения в равновесии и балансировании: стойка на одной ноге, ходьба по бревну, скамейке с предметом на голове и повороты.

### **Игры на укрепление осанки**

#### **"Рыбки и акулы"**

Выбирают водящего - "акулу", остальные дети - "рыбки". По сигналу "Раз, два, три - лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" - дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

#### **Правила:**

1. разбежаться можно только после команды "Лови!";
2. если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его;

3. пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

### "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:

1. принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;
2. при повторении игры необходимо найти новую позу;
3. ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корректирующее упражнение по указанию педагога.

### "Футбол"

Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

### "Кораблики"

Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ.**

### «Буратино» (старшая группа)

Цель: формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Ребенок должен представить, что он 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. - основная стойка у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

1. Поднять руки через стороны вверх - вернуться в и. п. (5-6 раз).
2. Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед - вернуться в и. п.; то же - другой ногой (5-6 раз).
3. Приподняться на носочки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны - вернуться в и. п. (5-6 раз).
4. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохранять равновесие; то же - в другую сторону (5-6 раз).
5. Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди - вернуться в и. п.: то же - с другой ногой (5-6 раз).

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

7. 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).

Для профилактики нарушений осанки разработали систему специальных упражнений, которые проводили в такой последовательности:

1. Встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение.

2. Встать к стене, принять правильное положение. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.

3. Стоя у стены, принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками (предложить детям «*пополоскать белье*»), выпрямиться и постараться снова встать правильно.

4. Встать к стене, принять правильное положение, поднять руки в стороны - вверх, опустить в исходное положение.

5. Встать к стене, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене, не отрывая таза, плеч, головы от стены.

Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе у детей.

Упражнение № 1 Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

Упражнение № 2 И. п. - основное положение. Поднимание прямых рук вверх - вдох, опускание - выдох (3-4 раза). Темп медленный.

Упражнение № 3 И. п. - основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3-4 раза каждой ногой).

Упражнение № 4. И. п. - основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх - вдох, опускание - выдох (4-5 раз).

Упражнение № 5 И. п. - основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4-5 раз). При наклоне корпуса - выдох, при выпрямлении - вдох.

Упражнение № 6. И. п. - основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4-5 раз).

Упражнение № 7. И. п. - основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох (3-4 раза).

Упражнения для профилактики нарушения осанки у детей

Упражнение № 1 «*Кошечка*».

И. п. - Ребенок стоит на коленях и упирается руками в пол.

1-выгибает спину (круглая спина, голова опущена вниз;

2-прогибает спину, голова смотрит вверх.(6-8 раз).

Упражнение № 2 «*Скручивание*»

И. п. - лечь на спину, руки развести в стороны.

1. Ноги, согнутые в коленях, поворачивает в одну сторону, голову и руки - в другую.

2. Выполнить то же самое в противоположную сторону. (8-10 раз).

Это упражнение - хорошая профилактика сколиоза.

Упражнение № 3 «Топорик»

И. п. - Гимнастическую палку или скакалку держать сзади, ноги прямые.

1. Наклон вперед, руки с палкой или скакалкой поднимает вверх,

2. И. п. (8-10 раз).

Способствует укреплению мышц спины, поддерживающих позвоночник.

Упражнение № 4 «Качалка»

И. п. - ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях. Обхватить их руками и катается по коврику покачивающимися движениями вперед и назад. Маленьким детям нужно помогать. Упражнение нужно выполнять очень аккуратно! (6-8 раз).

А еще для красивой и правильной осанки можно ходить с книгой на голове, для уверенности руки можно развести в стороны, приседать около стены. Спина при этом должна быть прямой и скользить по стене, руки выпрямлены.

Примерный комплекс упражнений для профилактики осанки у детей 5-7 летнего возраста.

Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.

Упражнения в ходьбе по кругу

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).

"Журавлик". Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

"Вырастаем большими". Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

Ходьба с ускорением и переходом в бег.

Ходьба с последующим замедлением. Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей.

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага. Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.

Упражнения в положении "стоя"

"Воробышек".

Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

"Лягушонок".

И. п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в и. п. (4-6 раз). В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

"Большие круги".

Круги назад выпрямленными в стороны руками (*кисти сжаты в кулаки*) - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

"Мельница".

Поочередное приведение рук за затылок и спину (*6-8 раз*). Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

"Резинка".

Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в и. п., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

"Вместе ножки - покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в и. п., расслабляя мышцы рук (*4-6 раз*). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

"Потягивание".

Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в и. п., расслабив руки (*4-8 раз*). Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Упражнения в положении "лежа на спине"

"Здравствуйте-прощайте".

Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (*6-8 раз*). При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

"Волна".

Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (*4-6 раз*). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.,

"Пляска".

И. п. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в и. п. (*6-8 раз*). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

Упражнения в положении "лежа на животе"

"Воробышек".

Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (*5-8*) раз. Голова приподнята.

"Рыбка".

Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (*3-4 раза*). Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

"Лягушонок".

Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (*6-8 раз*).

Построение, ходьба обычным шагом (*1-2-3 круга*). Проверка правильности осанки в положении "стоя" и в движении.

Источники:

<http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/3303/%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%95.%D0%9D.%D0%A4%D0%97%D0%9E%D0%B8%D0%94%D0%9E%D0%A2.%D0%91%D0%B0%D0%BA.%D0%9F%D0%9E.%D0%94%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

упражнения из журнала «Здоровый малыш»

[https://www.pdou.ru/conference\\_notes/161](https://www.pdou.ru/conference_notes/161)

Комплекс (По материалам статьи "Воспитание осанки у детей и активная профилактика её нарушения в домашних условиях", С. В. Хрущев, С. Д. Поляков, М. Н. Кузнецова).

<https://ped-kopilka.ru/blogs/evgenija-vladimirovna-vaganova/konsultacija-dlja-vospitatelei-po-profilaktike-narusheniya-osanki-v-usloviyah-dou.html>