

***Примерный комплекс упражнений
для исправления осанки и
профилактики её нарушений у детей
5-7 летнего возраста.***



Построение в шеренгу. Встать в положение "Основная стойка": голова прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут, ноги выпрямлены.
Показать правильное положение в основной стойке.
Исправить осанку у детей, пройдя спереди и сзади вдоль шеренги.

Упражнения в ходьбе по кругу

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов).
Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребёнка.

"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.

"Мишка косолапый".

Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый

шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идёт, шишки собирает, песенки поёт. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!"
Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети сами произносили стихи.

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"

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

"Лягушонок".
Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, 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".
Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.

"Резинка".
Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И.П., произнеся звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.

"Вместе ножки - покажи ладошки".
Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. 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 (4-6 раз).

Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут. Упражнения в положении "лёжа 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 секунд 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. - лёжа, 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 "лёжа на животе"

"Воробышек".

Круги назад локтями рук, приведёнными к плечам (5-8 раз).

Голова приподнята.

"Рыбка".

Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза расслабления 6-8 секунд (3-4 раза).

Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

"Лягушонок".

Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперёд. 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.

Комплексы дыхательной гимнастики



1 Комплекс дыхательной гимнастики

для восстановления носового и дифференциации ротового и носового дыхания.

Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).

Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт).

Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

Полный вдох через рот под счет 1:2:3:4. Нос зажать пальцами - задержка дыхания под счет 5:6:7; под счет 8:9:10 - выдох через нос. Полный вдох через рот.

Положить на ладонь легкую бумажку - сдуть ее, делая поочередно выдох левой или правой ноздрей (рот плотно закрыт).

"Нырятьщики: разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

"Кто лучше надует игрушку? - вдох носом (1-4), медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1-8).
Дать понюхать цветок, духи, фрукты.

2 Комплекс дыхательной гимнастики.

"Часики - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед (вдох) - назад (выдох) произносить: "Тик - так. (10-12 раз).

"Трубач - сидя на стуле, кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким

произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

"Лыжник - стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос с произношением звука: "М-м-м. (1-2 мин).

3 Комплекс дыхательной гимнастики.

"На турнике - стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка в обеих руках перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх - вдох, опустить палку на лопатки - длительный выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

"Ежик - сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: "Ф-ф-ф. Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).

"Гребля на лодке (сидя, ноги врозь): вдох - живот втянуть (руки вперед), выдох - живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

4 Комплекс дыхательной гимнастики.

"Журавли - основная стойка. Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (1-2 мин).

"Пилка дров. Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

"Дровосек. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

5 Комплекс дыхательной гимнастики.

"Вырастем большими. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: "Ух-х-х. (5-6 раз).

"Гуси гогочут. И.п.: сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: "Га-а-а. Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз).

"Маятник. И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: "Ту-у-ук. Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

"Заканчиваем гимнастику. Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).