

**2016**



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад «Ёлочка»  
Нижнетуринский городской округ пос. Ис.**

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ  
И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА  
ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ***

**Подготовила Инструктор  
по физической культуре:  
Е.Б. ХАНДОШКА**

**г. НИЖНЯЯ ТУРА**



## ***МАЛЫЕ ФОРМЫ АКТИВНОГО ОТДЫХА***

На современном уровне развития и компьютеризации учебно-воспитательного процесса все актуальнее становится проблема повышения уровня работоспособности детей, с одной стороны, и борьба с наступающим утомлением – с другой стороны.

Вынужденная статическая поза и длительная умственная работа во время занятий ведут к утомлению детей, снижая их уровень работоспособности. Это приводит к ухудшению внимания, к затруднениям в усваивании учебного материала.

Для того, чтобы избежать этих негативных явлений необходимо научить дошкольников чередовать умственное напряжение с физической работой, то есть активному отдыху во время занятий в детском саду и дома. *К малым формам активного отдыха можно отнести физкультурные минутки, физкультурные паузы, физкультурные мини-паузы.*

***Физкультминутки*** – это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждения нарушений осанки, то есть на оздоровление организма.

Комплексы физкультминуток состоят из 3-5 упражнений и продолжаются не более 1,5 – 3 минут.

***Физкультурные паузы*** отличаются от физкультминуток, прежде всего продолжительностью и проводятся в течении 6 – 10 минут (6 – 8 упражнений). Но главное отличие заключается в том, что во время проведения физкультурных пауз происходит не только снятие утомления с определенных групп мышц, но и снижение умственного напряжения, улучшается память и внимание занимающихся.

***Физкультурные мини-паузы*** – самая короткая форма активного отдыха и выполняется в течении 20 – 30 секунд (до 1 минуты). Однако, применяя упражнение или специальный прием, повторенный несколько раз в ограниченное время, можно эффективно снять заторможенное состояние с нервных центров коры головного мозга или напряжение с отдельных мышечных групп и усилить кровообращение. Чаще всего мини-паузы проводятся без особого перемещения.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки. Затылок, лопатки, ягодичные области, икроножные мышцы и пятки касаются стены. Зафиксировать осанку, расслабиться.
2. Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.
3. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, подняться на носки или присесть, удержать это положение 3-4 секунды. Вернуться в И. П.
4. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени, сохраняя прямое положение головы и позвоночного столба, медленно встать, принять И. П.
5. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку. Расслабить мышцы шеи, «уронить» голову, расслабить плечи, мышцы спины. Вернуться в И. П.
6. Лечь на коврик на спину. Голову, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в И. П.
7. Лежа на полу в том же положении, прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области это же положение.
8. Принять правильную осанку. Ходьба с остановками, с сохранением правильного положения тела.
9. Принять правильную осанку, на голове мешочек с песком. Присесть, стараясь не уронить его. Встать в И. П.
10. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую палку и т. д.) и останавливаясь для проверки правильного положения тела.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОЗДАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО КАРСЕТА

1. И. П. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать это положение.
2. И. П. – то же. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, к плечам (как при плавании брассом).
3. И. П. – то же. Поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимать пальцы в кулак и разжимать.
4. И. П. – то же. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая тело от пола. Темп медленный.
5. И. П. – то же. Приподнимание обеих прямых ног, удерживая их на весу до 3-5 счетов.
6. И. П. – то же. Поднять правую ногу, присоединить левую, держать до счета 5, опустить правую, затем левую ногу.
7. И. П. – лежа на животе друг против друга, мяч в согнутых руках перед собой. Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением положения головы и плеч.
8. И. П. – то же. Приподнять голову и плечи, удерживая мяч перед грудью, бросить мяч партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты – поймать мяч.
9. Лежа на гимнастической скамейке, приподнять голову, грудь и прямые ноги и удерживать до 3-5 счетов.
10. И. П. – то же. Выполнение руками и ногами движений, как при плавании брассом.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

И. П. для всех упражнений – лежа на спине с прижатой к опоре поясничной частью позвоночника.

1. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опуститься.
2. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу, «велосипед».
3. Руки за головой, поочередное поднятие прямых ног вперед.
4. Руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги вперед и медленно опустить.
5. Согнуть ноги, разогнуть их под углом  $45^{\circ}$ , развести, соединить и медленно опустить.
6. Удерживая мяч между коленями, согнуть ноги, разогнуть их под углом  $45^{\circ}$ , медленно опустить.
7. То же упражнение, но удерживая мяч между лодыжками.
8. Скрестные движения поднятыми ногами.
9. Сесть, сохраняя правильное положение спины и головы.
10. Руки вверх, в стороны, медленно поднять голову и туловище до положения сидя.
11. Руки вверх, приподнять прямые ноги, махом рук вперед сесть, руки на пояс, принять правильную осанку.
12. Ноги зафиксированы нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером. Медленный переход в положение сидя.
13. То же, но в сочетании с различными движениями рук, либо с использованием предмета.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БОКОВОЙ ПОВЕРХНОСТИ ТУЛОВИЩА

1. Лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища. Приподнять и опустить левую ногу.
2. То же, но на левом боку (правой ногой).
3. Лежа на правом боку, правая рука вверх, левая согнута и упирается в пол. Приподнять обе ноги прямые, удерживать их на весу до счета 4-5, медленно опустить.
4. То же, но на левом боку.

## СИММЕТРИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. И. П. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, локти в стороны. Руки вверх, потянуться в направлении рук головой, не поднимая подбородок, плеч, туловища. Вернуться в И. П.
2. И. П. – то же. Сохраняя срединное положение позвоночного столба, отвести назад прямые руки, ноги приподнять, «рыбка».
3. И, П. – то же. Руки вверх, приподнять голову, грудь, ноги. Сохраняя это положение, несколько раз качнуться, «лодочка».
4. И. П. – лежа на спине. Через стороны руки вверх, потянуться, не поднимая головы, плеч и туловища.
5. И. П. – то же. Руки вверх с одновременным приподниманием прямых ног, «лодочка наоборот». Потянуться вверх, стараясь не увеличивать расстояние от поясничного отдела позвоночного столба до опоры.
6. В качестве симметричных корректирующих упражнений могут быть использованы упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины, выполненные в положении лежа, при условии сохранения симметричного положения частей тела относительно позвоночного столба.

## АСИММЕТРИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. И. П. – стоя перед зеркалом принять правильную осанку. Поднять плечо с поворотом его кнутри на стороне противоположного грудного сколиозу.
2. И. П. – то же. Опустить плечо и повернуть его кнаружи на стороне грудного сколиоза.
3. И. П. – о.с. Руку в сторону ладонью вверх на стороне грудного сколиоза, приводя лопатку к средней линии, другую руку вверх с вращением внутрь, отводя лопатку.
4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на ноге со стороны поясничного сколиоза и опусканием другой ноги.
5. И. П. – лежа на животе, руки вверх, держась за рейку гимнастической стенки. Приподнять ноги и отвести их в сторону поясничного сколиоза.
6. То же на наклонной плоскости.
7. И. П. – лежа на боку с валиком под областью грудного сколиоза. Приподнять прямые ноги.
8. То же с удерживанием мяча между коленями или лодыжками.
9. То же на наклонной плоскости.

