



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Ромашка»

Памятка для родителей:
**«Формирование
правильной осанки
у детей дошкольного возраста»**

Воспитателя МБДОУ №2
Горбенко Ю.В.

г. Приморско – Ахтарск



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста»

В основе существующих методик по формированию правильной осанки лежат две группы упражнений. Упражнения, которые оказывают общее воздействие на организм; содействуют гармоническому развитию двигательного аппарата, развивают и укрепляют все группы мышц. Упражнения, направленные на выработку ощущений правильной осанки, а также на развитие и тренировку различных анализаторов, принимающих участие в поддержании правильной осанки.

Упражнения по формированию правильной осанки у стены.

- Принять правильную осанку (п.о.): затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
- Принять п.о. Закрыть глаза, отойти от стены на один - два шага, проверить п.о.
- Принять п.о. Присесть, разводя колени в стороны. Медленно встать, не отрывая спины от стены.
- Принять п.о. Сделать один - два шага, присесть, встать. Вновь принять п.о. Можно выполнять с закрытыми глазами.
- Принять п.о. Приподняться на носках, удерживаться 3-5 секунд. Возвратиться в и.п.
- То же упражнение выполнять не у стены.
- Принять п.о. Выполнять различные движения руками (вверх, в стороны, к плечам, на пояс, вперёд).
- Принять п.о. Наклоняться вперёд на 45* (ноги)
- Принять п.о. Руки на пояс. Выполнять различные движения ногами, не отрывая спины от стены (поднимание согнутой и прямой ноги, отведение в сторону и др.) и поясничная область остаются прижатыми к стене).
- Принять п.о. Руки к плечам. Выполнять наклоны вправо, влево, не отрываясь спиной от стены.
- Принять п.о. Передвигаться приставным шагом вправо и влево, не отрываясь от стены.
- Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять п.о. (затылок, лопатки и ягодицы прижаты к стене), вдохнуть. Потянуться вверх всем телом, опустить плечи, вытянуть позвоночник, выдох. Вернуться в и.п.
- И.П. – то же. Расслабиться, опустить голову. Вернуться в и.п.

Упражнения по формированию навыка правильной осанки с предметом на голове.

- Ходьба по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.
- Ходьба с мешочком на голове в полуприседе, с высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставными шагами и др.
- Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений руками: вверх, вперёд, в стороны и т.п.
- Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия: верёвочку гимнастическую скамейку и т.п.
- Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке или бревну.
- С мешочком на голове выполнять приседания, стараясь не уронить мешочек.
- Бросать мяч двумя руками от груди партнёру с мешочком на голове.



С мешочком на голове сесть (на гимнастическую скамейку или пол), встать, стараясь не уронить мешочек.

Упражнения, формирующие навык п.о., также могут выполняться с мешочком на голове.

Комплексы упражнений.

Комплекс № 1.

И.п. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево; 2 – наклон вправо. Дыхание равномерное. (6-8 раз).

И.п. – ноги врозь, руки к плечам. 1 – наклон корпуса вперёд, спина прямая, выдох; 2 – и.п., вдох. (6-8 раз).

И.п. – о.с. 1-3 – присед, обхватить руками колени, выдох; 4 – и.п., вдох. (8-10 раз).

И.п. – сед, упор сзади. 1 – поднять таз, голову назад, прогнуться; 2-7 держать позу; 8 – и.п. (6-8 раз).

И.п. – лёжа на правом боку. 1 – левая нога вверх; 2 – и.п. Дыхание равномерное. (8-10 раз с каждого бока).

И.п. – о.с. 1 – поднять пальцы кверху; 2 – и.п. Темп средний. Дыхание свободное. (10-15 раз).

Комплекс № 2.

И.п. – о.с. 1 – сцепить кисти за спиной (правая рука над лопатками, левая под ними); 2-3 – держать позу; 4 – и.п. Дыхание равномерное. (6-10 раз).

И.п. – о.с. Круговые движения руками назад. Дыхание равномерное. (4-6 раз).

И.п. – лёжа на животе. 1 – поднять голову и плечи, руки в стороны, лопатки соединить, вдох; 2 – и.п., выдох. (8-15 раз).

И.п. – лёжа на спине. 1 – правая нога вверх; 2 – левая – вверх; 3-4 – и.п. Дыхание равномерное. (8-10 раз).

И.п. – о.с. 1 – одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой; 2 – одновременно поднять пятку правой ноги и носок левой. Темп быстрый. Дыхание свободное. (10-20 раз).

