**Правильная осанка – залог здоровья**

Что такое хорошая, правильная осанка? Это прямая спина, поднятая голова, плечи слегка отведены назад и находятся на одном уровне, лопатки симметричны и плотно прилегают к грудной клетке, живот слегка подобран, а грудь чуть-чуть выступает вперед, ноги прямые, а не полусогнутые в коленях.

Очень полезны для выработки правильной осанки подвижные игры. Есть и специальные упражнения, которым тоже можно придать характер игры. Например, предложить малышу пролезть под стулом, или пройти по положенной на пол веревке, изображая канатоходца, или побегать на четвереньках не опуская головы, как собачка.

Предлагаю Вашему вниманию комплексы упражнений для формирования правильной осанки с малых лет.

**Игровые упражнения, которые делают лежа на животе.**

«Крокодил»

Опираясь на ладони согнутых рук, постепенно приподнимать грудную клетку и голову кверху, прогибаясь, и одновременно тянуться вперед. Опуская голову на руки, расслабиться. Повторить 3 – 5 раз.

«Рыбка»

Вытягивая руки вперед и вверх, прогнуться к плечам, развернуть ладонями наружу. Пальцы рук напрячь и развести. Большие пальцы касаются плеч, локти прижаты к туловищу. Голову держать прямо, грудную клетку приподнять. Плечи, а также лопатки должны быть на одном уровне. Затем опустить согнутые в локтях руки перед собой на пол, положить на них голову, расслабиться. Повторить 3 – 5 раз.

«Плавание»

Сложить ладони, поднести руки к подбородку, потом выпрямить их вперед, развести руки в стороны, поворачивая ладони наружу. Согнуть руки в локтях перед собой, опустить на них голову, расслабиться. Повторить 3 – 5 раз.

**Упражнения в положении лежа на спине.**

«Ножницы»

Слегка приподняв над полом ноги, развести их в стороны, скрестить, снова развести и, соединив, опустить на коврик, расслабиться. Повторить 4 – 6 раз.

«Велосипед»

Поднятые и согнутые в коленях ноги по очереди вытягивать и сгибать, как бы вращая педали велосипеда. Опустить ноги на коврик, расслабиться. Повторить 6 – 12 раз.

**Упражнения в положении стоя.**

- Стоя с опущенными руками у стенки без плинтуса и касаясь ее лопатками, ягодицами и пятками, разводить прямые руки в стороны и вверх до уровня плеч, скользя ими по стене, при этом ладони должны быть обращены наружу. Слегка напрячь мышцы спины, рук. Затем опустить руки, расслабиться. Голову все время держать прямо. Повторить 3 – 5 раз.

- Стараясь не изменять положения тела, принятого у стены (руки опущены), проверить правильность осанки перед зеркалом (подойти к зеркалу). Затем снова вернуться к стене. Повторить 3 – 5 раз.

- Повторить первые два упражнения, положив на голову мешочек с песком.

- Точно также стоя, положить руки на пояс пальцами вперед, локти касаются стены. Присесть, скользя по стене руками, лопатками и ягодицами. Встать, сохраняя правильную осанку. Повторить 3 – 5 раз.

**Игры для формирования правильной осанки.**

«Встань прямо». Дать детям представление о правильной осанке.

«Найди правильный след». Научить отличать правильное положение стоп от неправильного.

«Как стоять». Научить стоять у стены на отпечатанных следах стоп, сохраняя правильное положение тела.

«Встань, как я». Научить отличать правильную стойку от неправильной, подражать положению тела воспитателя.

«Приседания у стены». Учить детей стоять на шаблоне, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, приседать и вставать, сохраняя правильную осанку.

«Держи голову прямо». Научить детей правильно держать плечи и грудь при естественной стойке, выполнять упражнения с гимнастическими палками. Закреплять навыки ползания по скамейке.

«Подтяни живот». Научить детей подтягивать живот, развивать мышцы живота и спины.

«Выпрями ноги». Научить правильной постановке ног – стоп. Развивать мышцы ног. Учить выполнять разнообразные прыжки и подскоки.

«Выполняй правильно». Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге, выполнять упражнения с гимнастической палкой.

«Аист». Учить правильно на одной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку. Укреплять мышцы плеч, груди и живота.

«Каток». Учить детей перекатыванию из и.п. лежа на животе. Продолжать упражнять в правильной стойке на шаблоне.

«Перетягивание». Научить детей перетягивать друг друга, принимая правильное исходное положение.

«Подражание». Учить детей принимать правильное и.п. с предметами и без них, подражая воспитателю.

«Не урони мешочек». Учить детей переносить на голове мешочек с песком, выполняя перевороты.

«Пастух и овцы». Учить детей выполнять упражнения с палкой за спиной и за головой.

«В лесу». Учить детей ходить на четвереньках и ползать, подражая разным животным.

«Обезьяны». Учить выполнять различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке: лазание, висы, наклоны.

**Упражнения для формирования правильной осанки.**

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку: голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе.
2. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.
3. Ходьба по ребристой доске.
4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.
5. Ходьба боком по палке, по толстому шнуру.
6. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
7. Ходьба перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.
8. Катать палку диаметром 3 см вперед – назад.
9. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения – ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.
10. Подняться на носки и выполнить приседание, держась за опору.
11. И.п. – сидя, упор руки сзади. Захватывать пальцами ног мелкие предметы (палочки, шарики, шнур), перекладывать их вправо, влево, захватив внутренними сводами стоп предмет покрупнее (кеглю, мяч), подтянуть его к себе, передать сидящему рядом.
12. После сна полезно сидя сгибать и разгибать пальцы ног, разводить носки в стороны, поднимать ноги вверх, выполнять стопой круговые движения, массировать подъемом одной ноги другую.
13. Полезно ежедневно перед сном в течении 5 минут держать стопы ног в воде комнатной температуры.

С уважением, инструктор по физической культуре

Вилисова О. Р.