

## **Комплексы игровых упражнений для сохранения правильной осанки у детей дошкольного возраста.**

### **«Мы шагаем».**

Дети встают у стены, стараясь плотнее прижаться к ней всем телом, фиксируют правильное положение. Затем отходят от стены, перестраиваясь в круг, сохраняя ровную спину.

Мы шагаем по дорожке,

Поднимаем выше ножки.

Спинки прямо, грудь вперёд.

Замечательный народ!

Дети идут по кругу друг за другом, активно работая руками.

На носочках мы пойдём,

Руки шире разведём.

Дети идут на носочках, сохраняя осанку, балансируя руками.

А теперь на пятках мы пойдём, ребятки!

Ходьба на пятках, руки за головой.

### **«Петушки»**

Вот шагают петушки,

Золотые гребешки

Высокий шаг, руки согнуты в локтях, пальцы рук на плечах, дети активно поднимают и опускают руки.

А потом ребятки — жёлтые цыплятки.

«Гусиный шаг», руки на коленях.

Цапли серые идут, засыпая на ходу.

Дети идут, держа руки за спиной, стараясь делать шаги как можно шире. Затем по сигналу «засыпают» — стоят на одной ноге, пытаясь сохранять равновесие.

## **«Куколка»**

Куколка шагает - головой качает,

Ножки и ручки - красиво поднимает.

Дети идут, имитируя движения куклы, поворачивая голову вправо-влево.

## **«Палочка-выручалочка».**

(Упражнения с гимнастической палкой)

Путешествовать пойдём,

Палочку с собой возьмём.

Будем с палочкой играть —

Нашу спинку укреплять.

Для начала у стены

Мы немножко постоим.

Держим палочку в руках

Локотки к стене прижав.

Дети стоят спиной к стене, стараясь плотно прижаться к ней всем телом.

По дорожке мы шагаем,

Палочку мы поднимаем.

Стало легче чтоб шагать,

Будем правильно дышать.

Дети делают шаг вперёд с одновременным поднятием палки вверх, вдох.

Приставляют ногу, опуская палку, выдох. Повторить 3-4 раза.

На пути овраг глубокий, высоко над ним — мосток.

Нужно палочку нам взять —

Равновесие держать.

Дети держат палку за спиной, идут друг за другом по ленте на полу.

В лес дремучий мы идём,

Палочку свою несём.

Чтоб на ветки не наткнуться,

Нужно ниже нам нагнуться.

Дети выполняют наклоны вперёд с палкой за спиной, прогибаясь.

На лесной опушке

Выросли волнушки.

Мы грибочки собираем,

На носочках приседаем.

Дети встают на носочки и, опираясь на палку, приседают, держа спину прямо.

Мы на травке полежим

И на небо поглядим.

Облака плывут над нами.

Тянемся мы к ним... ногами.

Дети лежат на спине, поднимают двумя руками палку и одновременно тянут к ней сначала правую, затем левую ногу.

Повернись на правый бок —

Красный там растёт цветок.

А на левый повернёмся —

Колокольчика коснёмся.

Дети поворачиваются поочередно, то на правый, то на левый бок, переключая палку.

Ножками шагать устали,

На лошадке поскакали.

Возвращаемся назад

В наш любимый детский сад.

Дети скачут на палке, как на игрушечной лошадке.

