



Практикум для родителей и детей подготовительного возраста.

Несколько упражнений для профилактики нарушения осанки «Красивая осанка»

*В рамках тематической недели «Если хочешь быть
здоров...»*

Сентябрь 2023

Инструктор по физической культуре: Илясова Л.С.

Формирование осанки у человека продолжается в течение всего периода роста. Уже к концу первого года жизни у ребёнка образуются четыре естественных (физиологических) изгиба. На занятиях физической культурой в детском саду дети выполняют различные упражнения на все группы мышц, развивают физические качества, а так же получают знания о своем организме и способах укрепления собственного здоровья.

На занятиях по физической культуре мы выполняли упражнения, направленные на предупреждение возможных нарушений осанки такие как: упражнения без предметов (наклоны в стороны, вперед; повороты в стороны; упражнения «Пловец», «Лодочка»), а так же с предметами (упражнения с гимнастической палкой, ходьба с мешочком на голове прямо и приставным шагом; упражнение «Прокати мяч» лежа на коврик) и др.

При совместной деятельности родителей и детей решаются следующие задачи:

1. Повышение уровня вовлеченности родителей в образовательную деятельность ДОУ
2. Создание доброжелательной атмосферы в совместной деятельности
3. Укрепление здоровья детей, формирование правильной осанки.
4. Повышение двигательной активности детей и взрослых, **Вашему вниманию предлагаются следующие упражнения:**

Для выполнения упражнений Вам понадобится:

1. Спортивная одежда
2. Коврик
3. Мешочек с песком



1 Упражнение

«По мостику»

Ходьба с мешочком на голове.
Дополнительно можно использовать доску или гимнастическую скамейку.



2 Упражнение

«Баланс»

Исходное положение- стойка на коленях и ладонках. На 1-2 поднимаем правую руку и левую ногу, на 3-4 возвращаемся в исходное положение.
То же повторяем с другой ногой и рукой.



3 Упражнение

«Добрая и сердитая кошка»

Исходное положение то же.
На 1-2 –прогнуть спину (кошка добрая).
На 3-4-опустить голову, выгнуть спину (кошка сердитая).



4 Упражнение

ИП.-лежа на животе, упор руками в пол.

На 1-2- выпрямляем руки, поднимаем туловище. На 3-4- возвращаемся в исходное положение



5 Упражнение

Исходное положение-ноги врозь, руки внизу, в руках гимнастическая палка. На 1-руки вверх, 2-наклон в сторону, 3-прямо, 4 ИП. То же повторить в другую сторону.



6 Упражнение

Исходное положение, ноги врозь, в руках палка, руки отведены назад. На 1-наклон туловища вперед, руки приподнимаем вверх. На 2-исходное положение.



7 Упражнение

Исходное положение, ноги врозь, руки согнуты в локтях, гимнастическая палка за спиной, зажата в локтях. На 1-поворот туловища в сторону. На 2-исходное положение. То же повторить в другую сторону.



Упражнения выполнять в среднем темпе, следить за осанкой. Повторить 5-6 раз.

Занимайтесь физкультурой и будьте здоровыми!

Источник: из личного опыта инструктора по физической культуре