МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №144» г. Перми»

**Комплексы упражнений по формированию правильной осанки**

Составила:

воспитатель Розанова Н.Г.

**Комплекс упражнений по формированию навыка правильной осанки с предметом на голове.**

1.       Ходьба по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку.

2.       Ходьба с мешочком на голове в полуприсяде, с высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставным шагом и т.д.

3.       Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений руками: вверх, вперед, в стороны и т.п.

4.       Ходьба с мешочком на голове с  перешагиванием через препятствия: веревочку, кубики и пр.

5.       Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке.

6.       С мешочком на голове сесть на скамейку или пол, встать, стараясь не уронить мешочек.

7.       Бросать мяч двумя руками от груди партнеру с мешочком на голове.

**КОМПЛЕКС "УТЯТА"**

1. **"Утята шагают к реке"**

И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. **"Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"**

И.п. - то же

1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4 - и.п.

3. **"Утята встретили на тропинке гусеницу"**

И.п. - то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. **"Утка крякает"**

И.п. - то же

1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны

(**"клюв открылся"**), произнести "кря-кря"

3-4 - и.п.

5. **"Утята учатся плавать"**

И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнутую правую стопу - вперед

2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед.

**КОМПЛЕКС С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

1. И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.

Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же

1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку

3-6 - держать

7-8 - и.п.

3. И.п. - то же

1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол

3-4 - и.п.

4. И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец.

Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

5. И.п. - то же.

Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз.

6. И.п. - стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс.

Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу.

**Примечание.** *Лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.*

**КОМПЛЕКС "МАТРЕШКИ"  
(на основе элементов русских народных танцев)**

1. **"Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"**

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс

1 -правую вперед на пятку

2-3 - покачать носком вправо-влево

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

2. **"Красные сапожки, резвые ножки"**

И .п. - то же

1 - правую вперед-в сторону на пятку

2 - правую на носок

3 - правую на пятку

4 - с притопом приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

3. **"Танец каблучков"**

И.п. - то же

1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх

3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

4. **"Гармошка"**

И.п. - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс

1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо

2 -опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь

3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо

4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, и.п.

5-8 - то же, что 1-4

1-8 - то же, передвигаясь влево.

5. **"Елoчка"**

И.п. - то же

1 -слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

3-8 - таким образом продолжать передвигаться вправо

1-8 - то же влево.

6. **"Присядка**"

И.п. - то же

1 -присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх

2 - и.п.

3 - правую в сторону на пятку

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с другой ноги.

7. **"Шаг с припаданием**"

И.п. - стоя на правой, левую в сторoну-книзу, руки на пояс

1 - шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед

2 - встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону-книзу

3-4 - то же, что на счет 1-2

То же в другую сторону.