

## КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И ДЕФОРМАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Ни для кого ни секрет, что нарушение осанки ухудшает работу органов дыхания, кровообращения, пищеварения, отрицательно влияет на деятельность нервной системы, двигательного аппарата.

Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению. Поэтому важно строгое соблюдение гигиенического режима (свежий воздух в помещении, нормальная освещенность, подбор стола по росту каждого ребенка, чередование движений и покоя, полноценное питание, закаливание).

Только общими усилиями образовательного учреждения и семьи, можно добиться формирования правильной осанки у детей.

Предлагаем комплексы утренней гимнастики для профилактики нарушений осанки.

### Комплекс 1

Ходьба друг за другом в колонне по одному гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному змейкой. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд (пять-шесть раз).

2. И. п. - о. с. «Домик». Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой, и наоборот (пять-шесть раз).

И. п. - о. с. 1 - поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2 - опустить руки в стороны и вниз (пять-шесть раз).

3. И. п. - ноги врозь. 1 - сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо; 2 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - руки на поясе. 1 - отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 - И. п.; 3 - отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 - И. п. (десять раз).

5. И. п. - ноги врозь. 1 - наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 - И. п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).

6. И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1 - согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 2 - И. п.; 3-4 - то же другой ногой (восемь раз).

7. И. п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1 - вытянуть левую руку вперед, а правую назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус; 2 - И. п.; 3—4 - проделать то же, меняя положение рук (восемь раз).

8. И. п. - руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой (два раза по 10 прыжков).

9. Упражнение на дыхание «Часики» (два раза).

## **Комплекс 2**

Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (за голову, в стороны, на пояс), на носках, на пятках. Бег друг за другом, «полетный бег» (широким легким шагом). Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. Вращать глазами по кругу 2-3 секунды (три-четыре раза).
2. И. п. - о. с. «Ладонка». Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки (восемь раз).
3. И. п. - о. с. 1 - поставить руки на пояс, отведя плечи назад и вниз, подняться на носки - глубокий вдох; 2 - опустить голову вниз, расслабить плечевой пояс и руки, выдох - И. п. (десять раз).
4. И. п. - ноги на ширине плеч. 1 - повернуть туловище влево; 2 - наклонить туловище к правой ноге, отводя руки в стороны; 3 - И. п. То же в другую сторону. Ноги прямые (десять раз).
5. И. п. - руки на поясе. 1 - поднять вытянутую правую ногу назад-вверх; 2 - И. п.; 3-4 - то же другой ногой. Туловище держать прямо (десять раз).
6. И. п. - о. с. 1 - отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки (вдох); 2 - И. п. (выдох) (восемь-десять раз).
7. И. п. - лежа на спине, руки согнуты, ладони под головой. 1 - поднять вытянутые ноги вверх до прямого угла; 2 - развести их широко в стороны; 3 - И. п. (восемь раз).
8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед; 1 - опустить голову лицом вниз, потянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги; 2 - продолжая тянуться вперед, поднять голову вверх, руки отвести к плечам, ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуть спину с небольшим подниманием груди от пола («Лягушонок»); 3 - И. п. (шесть раз).
9. И. п. - о. с. Прыжки «ноги врозь - ноги вместе» в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).
10. Упражнение на восстановление дыхания.

## **Комплекс 3**

Ходьба друг за другом с четким фиксированием поворотов, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, по диагонали. Вег по кругу, не держась за руки, со сменой направления. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1-2 секунды (три-пять раз).
2. И. п. - о. с. «Колечко». Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу) (шесть раз).
3. И. п. - о. с. 1 - поднять руки вперед-вверх, сцепив их в замок над головой; 2 - подняться на носки, прогнуть спину; 3 - И. п. (десять раз).
4. И. п. - о. с. 1 - согнуть правую ногу, обняв ее в колене, подтянуть к животу; 2 - И. п. То же другой ногой (десять раз).

5. И. п. - стоя на коленях, руки внизу. 1 - поднять руки вверх; 2 - два пружинистых движения руками назад; 3 - И. п. (десять раз).
6. И. п. - сидя по-турецки, руки на затылке. 1 - наклониться вправо; 2 - И. п.; 3 - наклониться влево; 4 - И. п. (десять раз).
7. И. п. - лежа на спине, руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться их вытянутыми руками; 3-4 - И. п. (шесть раз).
8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, лицо обращено вперед. 1 - опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище и ноги;

#### **Комплекс 4**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и на внутренней стороне стопы, скрестным шагом. Бег друг за другом, со сменой направления. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. 1 - поднять глаза вверх; 2 - опустить глаза вниз (четыре раза).
2. И. п. - о. с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения сначала слева направо, затем наоборот (четыре раза).
3. И. п. - о. с. 1 - поднять левую руку вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 - И. п. Прodelать то же, меняя положение рук (десять раз).
4. И. п. - ноги врозь. 1 - вытянуть руки вперед, сжимая пальцы в кулак; 2 - согнуть руки, отводя локти и плечи назад, прогибая спину и разжимая пальцы (восемь раз).
5. И. п. - ноги врозь, руки подняты вверх, пальцы сцеплены в замок. 1 - наклонить туловище вправо; 2 - наклонить туловище назад; 3 - наклонить туловище влево; 4 - наклонить туловище вперед; 5 - И. п. (десять раз).
6. И. п. - о. с. 1 - согнуть левую ногу, поднимая колено вверх (выдох); 2 - И. п. (вдох). То же правой ногой (десять раз).
7. И. п. - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони повернуты к полу. 1 - сесть, опираясь руками о пол; 2 - выпрямить спину, прямые руки назад, сводя лопатки; 3 - И. п. (шесть раз).
8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 - выпрямить руки, выпрямляя туловище, прогибая спину, голову отвести назад; 2 - И. п. Дыхание свободное (шесть раз).
9. И. п. - руки на поясе. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (десять раз).
10. Упражнение на восстановление дыхания.

#### **Комплекс 5**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, скрестным шагом, «паровоз». Бег в колонне по одному, «змейкой», с высоким подниманием колен (колени ударяется о ладонь). Построение в звенья.

1. И. п. - о. с. 1 - посмотреть влево; 2 - посмотреть вправо (десять раз).
2. И. п. - о. с. Выдвигать язык вперед-назад (десять раз).

3. И. п. - о. с. 1 - наклон головы вправо; 2 - И. п.; 3 - наклон головы влево; 4 - И. п. (десять раз).
4. И. п. - руки за головой. 1 - наклон туловища вправо, левую ногу отвести на носок в сторону; 2 - И. п.; 3 - наклон туловища влево, правую ногу отвести на носок в сторону; 4 - И. п. (десять раз).
5. И. п. - о. с. 1 - сделать приседание с широким разведением колен и отведением рук в стороны; 2 - И. п. (восемь раз).
6. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - И. п.; 3 - поворот туловища влево, коснуться левой рукой правой пятки; 4 - И. п. (восемь раз).
7. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую ногу вверх-вперед; 2 - И. п.; 3 - поднять левую ногу вверх-вперед; 4 - И. п. (десять раз).
8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1-2 - прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 - И. п. (шесть раз).
9. И. п. - руки на поясе. Прыжки попеременно на правой и на левой ноге в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).
10. Упражнение на дыхание «Задувание свечи» (два раза).

### **Комплекс 6**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, «змейкой», по диагонали. Бег друг за другом широким шагом. Ходьба, построение в звеня.

1. И. п. - о. с. Вращать глазами по кругу в разные стороны по 2- 3 секунды (четыре раза).
2. И. п. - сидя на корточках. «Дерево». Спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Медленно подниматься на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Напрячь туловище и вытянуть его вверх (три раза).
3. И. п. - о. с. 1 - поднять вверх правое плечо; 2 - И. п.; 3 - поднять вверх левое плечо; 4 - И. п. (двенадцать раз),
4. И. п. - руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 - поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 - И. п.; 3 - поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4 - И. п. (десять раз)
5. И. п. - стоя в упоре на коленях, опираться ладонями о пол. 1-2 - выпрямить колени, приняв положение «упор согнувшись», 3-4 - И. п. (шесть раз).
6. И. п. - сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - И. п. То же к левой ноге (десять раз).
7. И. п. - лежа на спине, ноги согнуть, руки под головой. 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами ног пальцев рук, поднятых вверх; 2 - И. п. То же другой ногой (восемь раз).
8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч, голова на тыльной стороне кистей, ноги плотно прижаты к полу и повернуты

пятками друг к другу, носки в сторону. 1 - приподнять голову и грудную клетку над полом, слегка прогибаясь. Потянуться лбом к правому локтю, коснуться; 2 - И. п.; 3-4 - то же к левому локтю (шесть раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки попеременно на правой, на левой ноге, на двух ногах в чередовании с ходьбой (четыре раза).

10. Упражнение на дыхание «Дышим тихо» (два раза).

### **Комплекс 7**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с изменением направления по сигналу, спиной вперед. Бег друг за другом, «змейкой», высоко поднимая колени. Ходьба, построение в звенья.

1. И. п. - о. с. «Запястье». Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же правой рукой (шесть раз).

2. И. п. - о. с. «Концентрация внимания». Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же правой рукой (шесть раз).

3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки через стороны поднять вверх; 2 - И. п. (десять раз).

4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх; 2 - И. п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх; 4 - И. п. (десять раз).

5. И. п. - сидя по-турецки, руки на затылке. 1 - поворот туловища вправо; 2 - И. п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - И. п. (десять раз),

6. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - прямо; 4 - И. п. То же в левую сторону (восемь раз).

7. И. п. - лежа на спине, ноги согнуть, колени слегка врозь; 1 - поднять таз вверх, руки вдоль туловища, ладони вниз; 2 - И. п. (восемь раз).

8. И. п. - лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол, голова опущена. 1 - выпрямить руки, поднимая туловище и прогибая спину, голову отвести назад; 2 - И. п. (шесть раз).

9. И. п. - руки на поясе. Прыжки вперед (четыре) - назад (четыре) в чередовании с ходьбой (два раза).

10. Упражнение на дыхание «Насос» (два раза).

### **Использованная литература**

1. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова; под ред. Р. А. Ереминой. - Волгоград: Учитель, 2009. - 146 с.