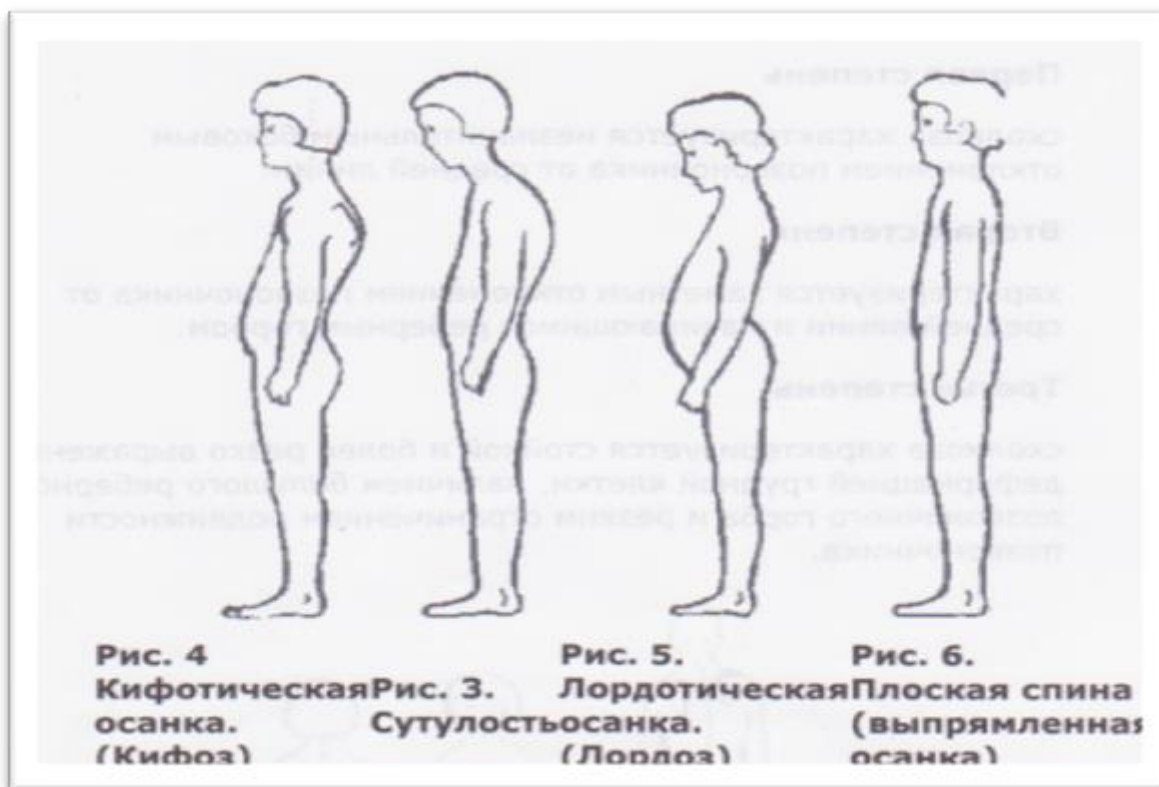


Комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки



ИП. Стоя у стены

1. Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением.
2. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.
3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.
4. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 с. Вернуться в и.п.

И.П. лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.

1. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в и.п.

2. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа

И.П.: стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой.

1. Принять правильную осанку в и.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин.

2. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.

3. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку).

Недостаточная двигательная активность – **ГИПОКИНЕЗИЯ** – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста,

но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации

физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и

функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью,

бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в

приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.