



**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ
ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

Название игры (упражнения)	Основные задачи	Дозировка
«Встань прямо»	Дать детям первоначальные представления о правильной стойке.	6-8 раз
«Найди правильный след»	Научить отличать правильное положение стоп от неправильного.	5 подходов по 5-6 раз
«Как стоять?»	Научить стоять у стены на отпечатанных следах стоп, сохраняя правильное положение тела.	4 подхода по 6-8 раз
«Встань, как я»	Научить отличать правильную стойку от неправильной, подражать положению тела воспитателя.	6 подходов
«Приседания у стены»	Учить детей стоять на шаблоне, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками; приседать и вставать, сохраняя правильную осанку.	6 подходов по 3-4 раза
«Держи голову прямо»	Научить детей прямо держать голову. Развивать умение переносить на голове легкие предметы, подниматься и спускаться по наклонной доске.	4-5 раз с интервалом 30-50 сек
«Держи плечи прямо»	Научить детей правильно держать плечи и грудь при естественной стойке, выполнять упражнения с	4-5 раз с интервалом 30-50 сек

	гимнастическими палками. Закреплять навыки ползания по скамейке.	
«Подтяни живот»	Научить детей подтягивать живот. Развивать мышцы живота и спины.	4-5 раз с интервалом 30-50 сек
«Выпрями ноги»	Научить правильной постановке стоп. Развивать мышцы ног. Учить выполнять разнообразные прыжки и подскоки.	6 подходов по 5-6 раз
«Выполняй правильно»	Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге; выполнять упражнения с гимнастическими палками.	
«Аист»	Учить стоять на обной ноге на шаблоне с отпечатками стоп, сохраняя правильную осанку. Упражнять мышцы плеч, груди, живота.	3-4 раза по 8-10 сек
«Каток»	Учить детей перекачиванию из и.п. лежа на животе. Продолжать упражнять в правильной стойке на шаблоне.	4-5 раз по 5-6 перекатов.
«Перетягивание»	Научить детей перетягивать друг друга (парами или маленькими группами), принимая правильное и.п.	
«Подражание»	Учить детей принимать правильное и.п. с предметами и без них, подражая воспитателю.	В 3-4 видах стойки по 5-6 раз
«Не урони мешочек»	Учить детей переносить на голове мешочек с песком, выполнять повороты.	6-8 раз по 1.5 – 2 мин
«В лесу»	Учить детей ходить на четвереньках и ползать, подражая разным животным	1-2 мин с интервалом 30 сек
«Обезьянки»	Учить выполнять различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке (лазания, висы, наклоны)	4-5 раз по 20-30 сек

Л и т е р а т у р а :

1) Журнал «Дошкольное воспитание» № 2, 1989 год, статья «Как выработать правильную осанку у младших дошкольников», авторы – кандидаты педагогических наук А.Саркисян, Г.Овакимян, стр.46 – 52., ил.