

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

1. «Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

И.п. - о.с. 1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь»-За кудрявую косу

Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперед, руки вперед-вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» -« Круглый бок, желтый бок,
Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» -

И зелен, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. 1- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало»

«Кто стоит на палке

С бородою из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.

2. «У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)

« Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)

« Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).

« Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)

« Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища)

« Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом)

« Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» (наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

3. «Поза сердитой кошки» И.п.- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.(10-15 секунд)

· «Поза доброй кошки»И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице (10-15 секунд)

« Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

«Кошка- царапущка».И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царая пространство перед собой.

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегаёт по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (*встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине*)

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!(постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!(поколачивание кулачками)

- Повторение 1 куплета (*поглаживание ладошками*)

4. Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»). «Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки». – Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок- - Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенёк
Всех построил по порядку Стал показывать зарядку - Шаг на месте «раз,

шагают все на месте. - Руками перед собой выполняют движение «ножницы» «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали ! - Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» - Выпрямиться. «На четыре потянулись» - Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» - Маршируют по кругу.
«Зашагали как отряд»

5. -Дети весело идут, они обручи несут.

(идти друг за другом, держа на плече обруч)

- Стали обруч поднимать, стали обруч опускать *(поднять обруч вверх и опустить вниз)*

- Вот в окошко посмотрели ,

И все друженько присели *(присесть, вытягивая руки с обручем вперед)*

-Дружно сделаем наклон,

И все спиночку прогнём*(наклоны вперед, вытягивая руки с обручем перед собой)*

-Вправо обруч повернём, влево обруч повернём (повороты вправо, влево обручем)

- Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем *(продеть обруч сверху вниз)*

- Ручками его возьмём, ножками перешагнём *(держа руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперед и назад, высоко поднимая ноги)*

- Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем*(прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него)*

6. «Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течении 1,5 минут

«Дерево»:ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Стоят деревья в инее-

То белые, то синие.

« Птица»: рука выводится вперед на 45 от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону.

На деревья посмотри-

Прилетели снегири.

« Будут на зиму дрова»: встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков.

Приговаривая:

Мы сейчас бревно распилим, Пилим- пилим, пилим-пилим

Раз-два, Раз-два'

Будут на зиму дрова'

7. «Почки-листочки» И.п. - поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - «почки» разжать кулаками - «распустились листочки». Поднять руки вверх и повторить то же самое;

Наклоны в стороны;

«Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п.;

· «Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

· «Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

8. Отправляемся в поход,

Сколько нас открытий ждет! (Ходьба по кругу)

· Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом.

Мы походим на носках. (*Ходьба на носках, подняв руки вверх*)

· Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (*Ходьба на пятках, спрятав руки за спину*)

· Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (*Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками*)

Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (*Кружение на носках на месте*).

· Тишина стоит вокруг,

Вышли мы сейчас на луг. (*ходьба с высоким подъёмом колена*)

Мы растём, растём, мы цветём, цветём. (*Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди*)

· Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (*Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону*)

· Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (*Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу*)

· К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (*Наклоны вниз*)

· А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (*Лёжа на животе, поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании*)

· Видим, скачут на опушке Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать нужно на носок. (*Прыжки на носках*)

Как солдаты на параде

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз,
Посмотрите все на нас. (Шаг марша)