

**Одна из самых острых проблем на сегодняшний день - это нарушение осанки у детей, вследствие многих причин. Особенно сейчас, в условиях карантина нам сложно удовлетворить потребности ребенка в движении. Для того, чтобы Вы в домашних условиях могли делать нехитрую гимнастику вместе с детками, я собрала для вас небольшую подборку упражнений и игр для профилактики и коррекции нарушения осанки.
Данные упражнения рассчитаны на возраст детей от 5-7 лет.**

Упражнения


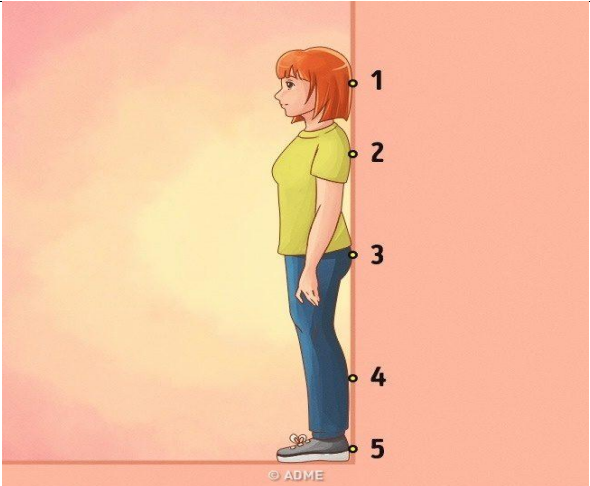
«Качалочка»

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

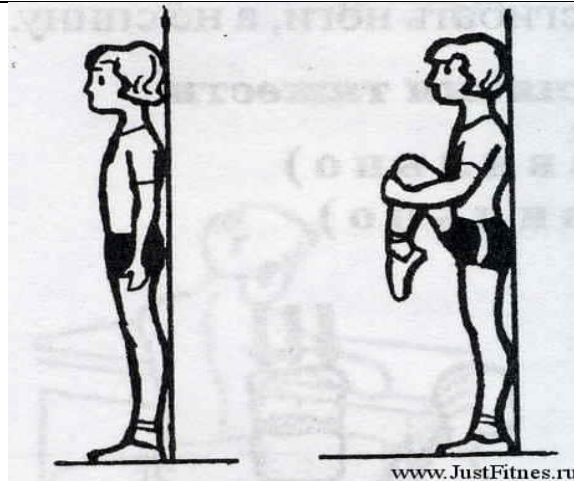
И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.



*Если у ребенка не выходит самому себя раскачать, покачайте его!
Покачаться можно не только в стороны, но и взад вперед, как мячик!*

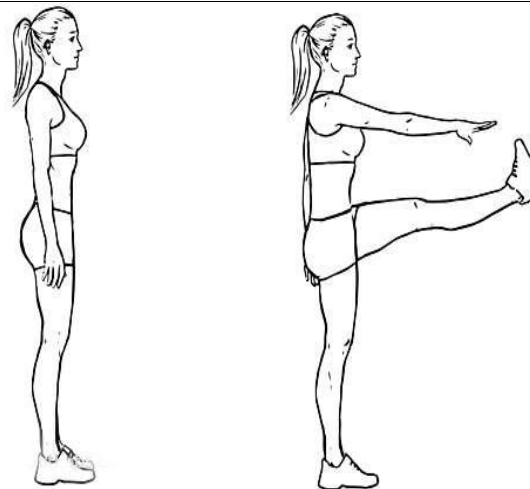
<p>«Морская звезда» Представь, что ты — морская звезда! Покачайся на волнах.</p>	<p>И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.</p>		<p><i>Для начала отрывайте ручки и ножки не очень высоко, чтобы ребенку не было очень трудно их удерживать!</i></p>
<p>«Стойкий оловянный солдатик» Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?</p>	<p>И.п.: встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом, и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад.</p>		<p><i>Выполняйте упражнение как можно чаще, создавая так называемую «мышечную память»</i></p>

Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касание со стеной – задержаться на 5 с. То же проделать с другой ногой.






Необходимо следить, чтобы ребенок не наклонял корпус к ноге.

Стоя у стены. Вытянуть руку вперед, поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной. Поменять ногу и руку.




Необходимо следить, чтобы ребенок не наклонял корпус к ноге.

<p>«Струнка» А теперь вытянемся как тонкая, натянутая, но очень крепкая струнка.</p>	<p>И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Постараться поднять корпус, руки вдоль туловища также тянутся назад. Задержаться на 3-5 с. Повторить 3 раза.</p>		<p><i>Необходимо следить, чтобы ребенок лежал абсолютно ровно.</i></p>
<p>«Кошечка» Киска проснулась и потягивается, выгибает свою полосатую спинку, подставляет ее солнышку.</p>	<p>И.п.: стоя на четвереньках – упор на колени и кисти рук. Опустить голову вниз, спинку выгнуть, потянуть хорошо – сказать «МЯУ», вернуться в исходное положение.</p>		<p><i>Внимание! Возвращаясь в исходное положение ребенок не должен проваливать поясницу! Спинка ровная!</i></p>
<p>Игры</p>			

<p>«Цапля» Когда цапля ночью спит, На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно. Очень трудно так стоять, Ножку на пол не спускать, И не падать, не качаться, За соседа не держаться</p>	<p>И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.</p>		
--	--	---	--

<p>«Паровозик» Чух- чух-чух</p>	<p>И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)</p>		
<p>«Маленький мостик» Шли ежата по лесу, Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давай поможем им и построим мостик!</p>	<p>И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.</p>		

<p>«Гусеница»</p>	<p>И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь и ты — гусеничка. Поползли!</p>		
-------------------	---	---	--

ВНИМАНИЕ!

Все упражнения выполняются аккуратно, плавно, без резких движений и с минимальной нагрузкой!

Все упражнения выполняются только под руководством взрослого!

Я желаю Вам здоровья!
С уважением, Марта Александровна.

