

МБОУ ДОД «Кощинская детская школа искусств»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА НА ТЕМУ:

«Комплекс корригирующих упражнений для детей дошкольного и младшего  
школьного возраста»

Преподавателя хореографии

Долотовой С.О.

2014

**Корректирующие упражнения** - это специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации, т.е. восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки.

**Главная задача корректирующих упражнений:**

- Во-первых, корректирующие упражнения необходимы детям с ослабленными мышцами спины, потому что они предупреждают патологические искривления позвоночника.
- Во-вторых, корректирующие упражнения восстанавливают гибкость и вытяжение позвоночника, укрепляют мышцы спины.
- Дети, у которых ослаблена мышечная система, и дети, у которых имеются дефекты в осанке должны заниматься так, чтобы все группы мышц были вовлечены в работу.
- Детям, у которых растянуты мышцы, надо их укреплять, способствовать их укорочению, а укороченные мышцы – растягивать.

**Цель корректирующей гимнастики:**

Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости.

**Особенно много внимания надо уделять расширению грудной клетки.**

Что для этого необходимо?

В положении стоя ребенок должен полностью выпрямиться. Особое внимание надо уделить на выпрямление тазобедренных суставов. Если они не выпрямлены, то плечи ребенка наклоняются кпереди и грудная клетка уплощается.

Ребенку в положении стоя надо оттянуть плечи кзади и несколько книзу. Это способствует поднятию ребер и расширению грудной клетки.

**Что надо учитывать при проведении корректирующих упражнений?**

- Во-первых, необходимо выяснить причины дефектов осанки ребенка. Зная первопричину, не так и трудно найти хорошее «лекарство».
- Во-вторых, обязательно надо знать вид и степень искривления позвоночника, чтобы подобрать именно те упражнения, которые могут помочь укрепить нужные мышцы.
- В-третьих, важен возраст ребенка и его физическая подготовленность. Для младших и старших дошкольников количество повторов отличается, да и выносливость у малышей намного меньше.

В детском возрасте в период роста организма корректирующая гимнастика применяется с наибольшим успехом. С лечебной целью применяются

специально подобранные и методически разработанные комплексы физических упражнений.

1. Для формирования и закрепления навыков правильной осанки.
2. Для формирования мышечного корсета.
3. Для профилактики плоскостопия.

### **Задачи комплексов.**

1. Совершенствования навыков правильной осанки.
2. Развитие и совершенствование двигательных навыков детей.
3. Совершенствование сил организма.
4. Остановка прогрессирующей деформации позвоночника.

Корректирующие упражнения – проводятся с учетом индивидуальных особенностей детей. Дети формируются в небольшие группы, что дает возможность использовать в работе и коррекционные игры.

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающем организме ребенка – неумной потребности его в жизненных движениях.

Преимущество игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения в большей части в развлекательной не навязчивой форме.

Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр – одно из проявлений воли к жизни – усиливает мозговые импульсы, которые в свою очередь стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы.

Положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления.

В дошкольном возрасте развитие и совершенствование движений при игровой форме занятий происходит более качественно и в более ранние сроки.

Для целенаправленной тренировки некоторых мышечных групп наряду с играми целесообразно вводить игровые упражнения.

В последнее время в лечебных целях специалисты рекомендуют упражнения ритмической гимнастики. Главная причина такого предпочтения - в эмоциональности этих упражнений, в том, что они благотворно влияют на психическую сферу человека с отклонениями в состоянии здоровья. Дети с большим удовольствием занимаются веселыми упражнениями, чем упражнениями заведомо известными как лечебные. Именно поэтому ритмическую гимнастику следует рассматривать и как важнейшее средство обязательного комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий для школьников с нарушениями осанки. В целях профилактики и устранения нарушений осанки упражнения ритмической гимнастики наибольшую пользу приносят тогда, когда их проводят по группам, комплектуемым соответственно выявленным типам осанки, а также с учетом пола, возраста и уровня физического развития учащихся. В таких группах всегда есть возможность предложить каждому занимающемуся выполнение комплекса тех упражнений, которые ему наиболее необходимы в данный момент. Поэтому, организуя занятия, учитель физкультуры и врач должны тщательно обследовать каждого школьника с тем, чтобы правильно отнести его к той или иной группе и разработать для каждой группы соответствующий ее задачам комплекс упражнений. Идеальный вариант занятий ритмической гимнастикой для детей с нарушениями осанки предполагает наличие в помещении зеркал, которые дают возможность каждому следить за своей осанкой как в статике, различных исходных положениях, так и в движении. Все это облегчает разучивание комплекса, а также увеличивает лечебный эффект гимнастики.

Учащихся с нарушениями осанки необходимо научить искусству расслабления. С этой целью в группах корригирующей ритмической гимнастики для школьников среднего и старшего возраста до начала занятий и в конце их полезно проводить упражнения на расслабление с элементами аутотренинга, который помогает сконцентрировать внимание на выработке стереотипа правильной осанки. Перед началом занятий учащиеся расслабляют свои мышцы, лежа на спине, слушая голос учителя, медленно и властно произносящего фразу: "Мышцы расслаблены. Я встану, голову -

вверх, плечи разверну, чуть сведу лопатки, живот подтяну, исправлю положение таза!" Учащиеся мысленно повторяют эту фразу, встают, принимая правильную осанку. В дополнение дети с похожими нарушениями осанки могут попарно подойти друг к другу, провести взаимоконтроль и коррекцию положения надплечий, лопаток, позвоночника, таза.

При проведении оздоровительной и корригирующей гимнастики следует применять различные исходные положения, а при выполнении упражнений добиваться правильной установки таза, позвоночника, головы, плечевого пояса и ног. Надо помнить, что мышцы на стороне выпуклости деформации растянуты и ослаблены, а на стороне вогнутости - укорочены и напряжены.

Так, при сутулости и круглой спине большие и малые грудные мышцы стягивают плечи вперед, а мышцы спины, особенно межлопаточной зоны, растянуты и ослаблены. Главная задача в этом случае укрепить мышцы спины и растянуть мышцы передней поверхности грудной клетки. Голова при выполнении этих и других упражнений должна находиться в правильном положении, то есть в плоскости корпуса.

### **Корригирующие упражнения (для детей 5-7 лет)**

месяц	Корригирующие упражнения
Сентябрь	<p><b>«Лягушки» («Лягушата»)</b></p> <p><b>Цели:</b> формировать правильную осанку; укреплять мышцы нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании сводов стопы.</p> <p>Вот лягушки по дорожке</p> <p>Скачут, вытянувши ножки.</p> <p>Ква-ква-ква!</p> <p>Скачут, вытянувши ножки!</p> <p><b>Первый вариант:</b> и.п.: стоя на четвереньках, присесть, пальцами рук касаясь пола. Колени развести в стороны, руки между ногами. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п.</p> <p><b>Второй вариант:</b> с продвижением вперед.</p> <p>Средь деревьев, на болотце,</p>

	<p>Есть свой дом у лягушат. Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква, Скачут, не жалея ножки.</p>
<b>Октябрь</b>	<p><b>«Покачай малышку»</b></p> <p><b>Цель:</b> укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса.</p> <p>И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.</p> <p><b>«Морская звезда»</b></p> <p><b>Цели:</b> формировать правильную осанку; улучшать координацию движений.</p> <p>И.п.; лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.</p> <p><b>Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.</b></p>
<b>Ноябрь</b>	<p><b>«Деревица»</b></p> <p><b>Цели:</b> формировать правильную осанку; укреплять мышечный корсет; развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног.</p> <p>Деревице веточки к солнышку тянет, <i>И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз.</i></p> <p><i>1 — руки через стороны а без воды наше деревице вянет, вверх, напряжение</i></p> <p><i>мышц рук и спины. Подняться на носочки.</i></p> <p><i>2 — вернуться в и.п., руки вниз — расслабиться.</i></p>
<b>Декабрь</b>	<p><b>«Солдатики — куклы»</b></p> <p><b>Цели:</b> устранять и компенсировать деформацию осанки; укреплять мышечный корсет позвоночника и мышц конечностей.</p>

	<p>Солдатики из дерева, <i>И.п.: стоя, вытянувшись, прижав руки к туловищу, напрягая мышцы рук, спины, живота.</i></p> <p>Как столбики стоят. <i>И.п.: о.с., болтать руками, поворачиваясь</i>  <i>А куколки на ниточке, вправо-влево.</i></p> <p>Как тряпочки висят. <i>Наклониться вперед, расслабив руки</i>  <i>и верхнюю часть туловища.</i></p>
<p><b>Январь</b></p>	<p><b><i>Комплекс «Буратино»</i></b></p> <p><i>Цель:</i> формировать правильную осанку у вертикальной плоскости.</p> <p>Ребята представляют, что они Буратино, висящий на стене. Карабас-Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться.</p> <p>— <i>И.п.: о.с., у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.</i></p> <p>— <i>Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз.</i></p> <p>— <i>Приподняться на носки, словно пытаешься сняться с гвоздика, руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз.</i></p> <p>— <i>Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз.</i></p> <p>— <i>Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой. Повторить 5—6 раз.</i></p> <p>- <i>Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить</i></p>

	<p>ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону. Повторить 3—4 раза.</p>
<b>Март</b>	<p><b>Игра-упражнение «Не расплескай воду»</b></p> <p><i>Цель:</i> формировать правильную осанку.</p> <p>И.п.: стоя, ноги вместе. Руками на лопатках держится палка-Коромысло. Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.</p> <p>Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.</p> <p>Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу. Можно оценить самую красивую походку.</p>
<b>Апрель</b>	<p><b>«Бегемот»</b></p> <p><i>Цели:</i> тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы туловища и конечностей.</p> <p>— Кто по мостику идет?</p> <p>— Неуклюжий бегемот!</p> <p>Он боится оступиться И в болото провалиться.</p> <p>Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.</p> <p><b>«Малые качели»</b></p> <p><i>Цели:</i> тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.</p> <p>И.п.: стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться.</p>

	Повторить 8-10раз.
<b>Май</b>	<p><b>«Колобок»</b></p> <p><i>Цели:</i>улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.</p> <p>Что за странный колобок на окошке появился?</p> <p>Полежал чуток, взял и развалился.</p> <p>И.п.: лежа на спине, затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои стопы.</p> <p>Вот вы все и колобки!</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять —</p> <p>Развалились все опять.</p> <p>Вытянуть ноги и лечь на спину.</p>
	<p><b>«Деревица»</b></p> <p><i>Цели:</i>формировать правильную осанку; укреплять мышечный корсет; развивать координацию движений в крупных мышечных группах рук и ног.</p> <p>Деревце веточки к солнышку тянет, <i>И.п.:</i> ноги на ширине плеч, руки вниз.</p> <p>1 — руки через стороны а без воды наше деревце вянет, вверх, напряжение мышц рук и спины. Подняться на носочки.</p> <p>2 — вернуться в им., руки вниз — расслабиться.</p>
	<p><b>«Ежик вытянулся, свернулся»</b></p> <p><i>Цели:</i>улучшать функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.</p> <p>И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально</p>

	<p>вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями («ежик свернулся»). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.</p>
	<p><b>«Самолет-1»</b></p> <p><b>Цели:</b> укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса.</p> <p>И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны («полетели самолеты»). Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.</p> <p><b>«Самолет-2»</b></p> <p><b>Цели:</b> укреплять мышцы туловища; мягко воздействовать на функции вестибулярного аппарата; формировать навыки правильной осанки.</p> <p><b>Первый вариант:</b> и.п.: о.с. ребенок, разводя руки в стороны, поднимает их на уровень плеч. Выполнять повороты в стороны.</p> <p><b>Второй вариант:</b> п.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны, вернуться в и.п.</p>

### Корректирующие упражнения (подготовительная к школе группа)

месяц	Корректирующие упражнения
сентябрь	<p style="text-align: center;"><b>«Ходим в Шляпах»</b></p> <p><b>Цели:</b> воспитывать и формировать навыки правильной осанки; укреплять мышечный корсет позвоночника; развивать координацию движений.</p> <p>И.п.: положить на голову легкий груз — «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходьба по залу, сохраняя правильную осанку.</p> <p style="text-align: center;">1. <b>«Велосипед-1»</b></p>

	<p><b>Цель:</b> укреплять мышцы нижних конечностей, участвующих в формировании сводов стопы.</p> <p>Пл.: лежа на спине, «крутить педали велосипеда» со звуковым сопровождением «ж-ж-ж».</p> <p style="text-align: center;"><b>«Велосипед-2»</b></p> <p><b>Цели:</b>улучшать кровообращение в ногах; укреплять мышцы брюшногопресса и <b>нижних</b> конечностей; развивать координацию движений.</p> <p style="text-align: center;">Ехали медведи на велосипеде, А за ними кот задом наперед, А за ним комарики на воздушном шарике. А за ними раки на хромой собаке.</p> <p>лежа на полу, руки вдоль туловища, круговые движения ногами, руки упираются о пол.</p>
октябрь	<p style="text-align: center;"><b>Комплекс «Буратино»</b></p> <p><b>Цель:</b> формировать правильную осанку у вертикальной плоскости.</p> <p>Ребята представляют, что они Буратино, висящий на стене. Карабас-Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться.</p> <p>— И.п.: о.с., у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.</p> <p>— Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз.</p> <p>— Приподняться на носки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз.</p> <p>— Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками</p>

	<p>голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз.</p> <p>— Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой. Повторить 5—6 раз.</p> <p>- Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону. Повторить 3—4 раза.</p>
<p><b>ноябрь</b></p>	<p><b><i>«Ах, ладошки, вы ладошки!»</i></b></p> <p><i>Цели:</i> формировать правильную осанку, координацию движений верхних конечностей.</p> <p><b><i>Хотите быть красивыми, стройными и иметь красивую осанку? Тогда...</i></b></p> <p>И.п.: стоя прямо, завести руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы ладошки! За спиной спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.</p> <p><b><i>«Часики»</i></b></p> <p><i>Цели:</i> тренировать умение координировать движения; развивать мышцы голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.</p> <p>И.п.: о.с., поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь. Повторить 4—6 раз.</p>
<p><b>декабрь</b></p>	<p><b><i>«По-турецки мы сидели, пили чай и сушки ели»</i></b></p> <p><i>Цели:</i> формировать координацию движений; укреплять мышечный корсет позвоночника и мышц нижних конечностей.</p> <p>По-турецки мы сидели, Пили чай и сушки ели.</p>

	<p>Пили, пили, ели, ели, Еле-еле досидели.</p> <p>И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок, выполнять покачивания головы и туловища из стороны в сторону.</p> <p><b>«Кач-кач»</b></p> <p><i>Цели:</i> укреплять связочно-мышечный аппарат стопы; увеличить амплитуду движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног.</p> <p>И.п.: лежа или сидя на полу, ноги на ширине плеч (вытянуть). Сгибать и разгибать стопы — вправо, влево, вверх, вниз. Движения сопровождать словами «кач-кач».</p>
<p><b>январь</b></p>	<p><b>Игра-упражнение «Не расплескай воду»</b></p> <p><i>Цель:</i> формировать правильную осанку.</p> <p>И.п.: стоя, ноги вместе. Руками на лопатках держится палка-Коромысло. Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.</p> <p>Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.</p> <p>Условия: палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу. Можно оценить самую красивую походку</p> <p><b>«Птица»</b></p> <p><i>Цели:</i> развивать координацию и быстроту движений в крупных и мелких мышечных группах; укреплять мышечный корсет позвоночника.</p> <p>И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями.</p> <p>Лечь на живот, опустить руки, пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.</p>

1. *Комплекс «Веселый гномик»*

*Цель:* корректировать сутулость.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал? Вот что он посоветовал.

— И.п.: о.р. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

— И.п.: о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замок» руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 с.

— И.п.: ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями вниз, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

— И.п.: стоя на коленях, руки вниз. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с.

— И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вернуться ви.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

— И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться ви.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 1—2 мин. ;

— И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на пояс. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться ви.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 мин.

<p><b>март</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>«Ежик вытянулся, свернулся»</b></p> <p><i>Цели:</i> улучшить функцию вестибулярного аппарата; укреплять мышцы позвоночника, верхних и нижних конечностей.</p> <p>И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями («ежик свернулся»). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.</p> <p style="text-align: center;"><b>«Морская звезда»</b></p> <p><i>Цели:</i> формировать правильную осанку; улучшать координацию движений.</p> <p>И.п.; лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.</p> <p style="text-align: center;"><i>Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.</i></p>
<p><b>апрель</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>«Качалочка»</b></p> <p><i>Цели:</i> улучшить функции вестибулярного аппарата; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и конечностей.</p> <p style="text-align: center;"><i>На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!</i></p> <p>И.п.: лежа на спине, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить руками. Покачаться на спине вправо-влево, пауза. Повторить 3 раза.</p> <p style="text-align: center;"><b>«Паровозик»</b></p> <p><i>Цели:</i> формировать правильную осанку; укреплять связочно-мышечный аппарат туловища и нижних конечностей.</p> <p>И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 м, пауза. Затем продолжить движение (<i>второй вариант:</i> движение назад).</p> <p>Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами.</p>

май

*Комплекс «Буратино»*

*Цель:* формировать правильную осанку у вертикальной плоскости.

Ребята представляют, что они Буратино, висящий на стене. Карабас-Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть, и решил он немного размяться.

— И.п.: о.с., у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками. 1 — поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

— Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз.

— Приподняться на носки, словно пытаюсь сняться с гвоздика, руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз. Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

— Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой. Повторить 5—6 раз.

— Поднять правую ногу, согнутую в колене, потянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой. Повторить 5—6 раз.

- Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону. Повторить 3—4 раза.