

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 15»

Памятка для родителей

«Сделайте вместе с детьми»

Комплекс упражнений для детей старшего дошкольного возраста.



Построение в шеренгу. Встать в положение "основная стойка": голова прямо, плечи развернуты, живот подтянут, ноги выпрямлены. Показать правильное положение в основной стойке. Исправить **осанку детей**.

Упражнения в ходьбе по кругу

Обычный шаг с сохранением правильной **осанки** (25-30 шагов).

"**Журавлик**". Ходьба с высоким подниманием бедра (*руки на поясе*) 20-25 шагов. Спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

"**Вырастаем большими**". Ходьба на носках (*руки вверх, "в замке"*) 20-25 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

"Мишка косолапый". Ходьба на **наружном крае стопы**. Говорить на каждый шаг (*руки на поясе*): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!". Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад.

Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением. Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью **осанки детей**.

Дыхательное упражнение. Отводя плечи назад, вдох - на 2 шага, выдох - на 4 шага. Вдох глубокий через нос. Выдох - через губы, сложенные трубочкой.

1. «На носок»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон головы вправо (влево, правая (*левая*) нога в сторону на носок, поднять правую (*левую*) руку в сторону; 2-и. п. Пов:6-8 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки к плечам. 1-наклон вправо (влево, 2-и. п. ,3-наклон вправо (*влево*) с рукой, 4-и. п. Пов4-6 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же. 1- наклон вперед, руки в стороны,2-и. п. ,3-наклон вниз, достать пола, 4-и. п. Пов:4-6 раз.

4. «Играем носочками»

И. п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочередно поднимаем и опускаем носочки.

5. «Ножницы»

И. п.: лёжа на локтях. Крестные движения прямых ног.

6. «Лодочка»

И. п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину,2-и. п. Пов:6-8 раз.

8. Прыжки

И. п.: одна нога впереди другая сзади, руки на поясе. Менять в прыжке ноги местами. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Уважаемые родители!

Приложите усилия, чтобы осанка наших детей не портилась, а позвоночник оставался здоровым.

Успехов Вам и удач!