

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 5 «ЁЛОЧКА»
ИНН 6633020414, КПП 663301001, р/с 40204810500000126254, БИК 046577001,
Уральское ГУ Банка России г. Екатеринбург
623640, Свердловская область, г. Талица, ул. Комсомольская, 34 «г», ул. Петрунинская, 33
тел. 8(343 71) 2-85-00, 4-96-10, E-mail: taushkanova-a@mail.ru

Принято:
Педагогическим советом МКДОУ
«Детский сад №5 «Ёлочка»
Протокол № 1



Утверждаю
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №5 «Ёлочка»
А.Н. Таушканова
« 25 » марта 2024 г.

Методическая разработка

Картотека «Профилактика и коррекция прямой осанки»

Для средней группы

Составитель:
Чижова Ю.В.

г. Талица, 2024г

Картотека «Профилактика и коррекция прямой осанки»

Для средней группы

«Морская звезда»

Цели: формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И. п. : лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

«Стойкий оловянный солдатик»

Цели: развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

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?

И. п. : встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

«Самолет»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

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

«Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

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.

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.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться

«Потягивание»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И. п. : лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

«Карусель»

Цели: улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И. п. : сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

«Самолетик — самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Самолетик — самолет Развести руки в стороны, ладонями вверх.

Отправляется в полет. Выполнять поворот вправо

Жу, жу, жу, и произносить звук (ж).

Постою и отдохну. Встать прямо, опустить руки, пауза.

Я налево полечу, Поднять голову — вдох. Выполнить

Жу, жу, жу, поворот влево и выдох на звук (ж).

Постою и отдохну. Встать прямо и опустить

руки — пауза.

«Мышка и мишка»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

У мишки дом огромный. Выпрямиться, встать на

носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох.

У мышки — очень маленький. Присесть, обхватить рука ми

Мышка ходит колени, опустить голову

В гости к Мишке, — выдох с произнесением

Он же к ней не попадет. звука (ш).

«Кошечка»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника.

И. п. : встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» — спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» — прогнуть спину, голову приподнять.