**Методическая разработка «Комплекс упражнений, для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины у детей старшего дошкольного возраста»**

Осанка – не только эстетика. Это внешнее отражение силы и крепости спины. Ребенок сутулится, горбится – это сигнал: мышцы ослабли и перестали удерживать каркас тела в правильном положении. Ребенок должен постоянно контролировать осанку самостоятельно. Но, как вам кажется, будет ли он не забывать об этом в течение 5-6 уроков?

Поэтому важно выполнять упражнения для профилактики осанки, а не корректировать ее нарушения. Стартовать лучше в дошкольном возрасте, чтобы подготовить мышцы спины к школе, когда ребенок станет активным пользователем стула и парты. Регулярные упражнения сохранят здоровье опорно-двигательного аппарата, если, ребенок будет сидеть на уроках в неправильной позе или носить рюкзак на одном плече.

**Задачи:**

1. Формирование основ здорового образа жизни;

2. Развитие у детей координации движений и моторных функций, укрепление мышц спины;

3. Повышение адаптации к физическим нагрузкам, улучшение деятельности дыхательной системы.

Перед началом занятия, необходимо провести разминку, которая способствует разогреву мышц и помогает избежать растяжений и травм. При выполнении упражнений разминки важно точно выполнять указание педагога.

**Разминка на середине зала (ритмика)**

1. **Наклоны головы**

1 такт:

На «раз» - наклон головы вперёд.

На «два» - наклон головы назад.

На «три» - наклон головы вперёд.

На «четыре» - наклон головы назад.

2-4 такт: повтор 1-го такта.

**При выполнении упражнения необходимо следить:** За тем, чтобы спина оставалась прямой, локти смотрели четко в стороны, плечи не поднимались, голова тянулась вверх, мышцы ног должны быть напряжены, колени затянуты.

1. **Наклоны головы право-лево**

1 такт:

На «раз» - наклон головы вправо.

На «два» - наклон головы влево.

На «три» - наклон головы вправо.

На «четыре» - наклон головы назад влево.

2-4 такт: повтор 1-го такта.

**При выполнении упражнения необходимо следить:** За тем, чтобы спина оставалась прямой, локти смотрели четко в стороны, плечи не поднимались, голова тянулась вверх, мышцы ног должны быть напряжены, колени затянуты.

1. **Повороты головы в стороны**

1 такт:

На «раз» - поворачиваем голову вправо.

На «два» - поворачиваем голову влево.

На «три» - поворачиваем голову вправо.

На «четыре» - поворачиваем голову влево.

2-4 такт: повтор 1-го такта.

**При выполнении упражнения необходимо следить:** За тем, чтобы спина оставалась прямой, локти смотрели четко в стороны, плечи не поднимались, голова тянулась вверх, мышцы ног должны быть напряжены, колени затянуты.

1. **Круговые движения в плечевом суставе**

1 такт:

На «раз» крутим вперёд.

На «два» - крутим назад.

На «три» - крутим вперёд.

На «четыре» - крутим назад.

2-4 такт: повтор 1-го такта.

**При выполнении упражнения необходимо следить:** За тем, чтобы во всех движениях спина была ровной и прямой, макушка тянулась вверх, мышцы ног должны быть напряжены, колени затянуты, локти смотрели четко в стороны

1. **Круговые движения плечами**

1 такт:

На «раз» крутим вперёд.

На «два» - крутим назад.

На «три» - крутим вперёд.

На «четыре» - крутим назад.

2-4 такт: повтор 1-го такта.

**При выполнении упражнения необходимо следить:** За тем, чтобы во всех движениях спина была ровной и прямой, макушка тянулась вверх, мышцы ног должны быть напряжены, колени затянуты, руки опущены вниз и натянуты в локтевом суставе.

1. **Наклоны корпуса вперед-назад «неваляшки»**

И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны сгибаясь в талии:

1 такт:

На «раз» наклон вперёд.

На «два» - наклон назад.

На «три» - наклон вперёд.

На «четыре» - наклон назад.

2-4 такт: повтор 1-го такта.

**При выполнении упражнения необходимо следить:** При выполнении наклона, голова является продолжением позвоночника, спина прямая, колени натянуты.

1. **Наклоны право-лево**

1 такт:

На 1- наклон вправо На 2- наклон влево На 3- как на 1 На 4- как на 2

2,3,4 такт- тоже самое.

На «раз» наклон вправо.

На «два» - наклон влево.

На «три» - наклон вправо.

На «четыре» - наклон влево.

2-4 такт: повтор 1-го такта.

**При выполнении упражнения необходимо следить:** При наклоне в стороны бедра затянуты и не качаются, прогибается только туловище.

1. **Цапля**

И.П.стоим по 6 позиции, руки на поясе:

1-2 такт:

На «раз» - поднятие ноги вперед, согнутые в коленях с натянутыми стопами, с правой ноги (угол сгиба 90градусов).

На «два» - опускаем ногу в 6 позицию.

На «три» - поднятие ноги вперед, согнутые в коленях с натянутыми стопами, с правой ноги (угол сгиба 90градусов).

На «четыре» - опускаем ногу в 6 позицию.

3-4 такт: повтор тактов, только с левой ноги.

**При выполнении упражнения необходимо следить:** За тем, чтобы опорная нога была натянута, локти четко смотрели в стороны, макушкой тянемся вверх, спина прямая.

**Упражнений, для формирования правильной осанки.**

1. **«Самолет»** Разводим руки в стороны на уровне плеч. Ноги ставим вместе. Делаем наклоны корпуса в разные стороны, изображая самолет. Руки при этом остаются прямыми.
2. **«Лодочка»** Ложимся на живот и поднимаем одновременно вытянутые ноги и руки. Начинать элемент можно с отдельного поднятия ног, а затем рук. Грудная клетка при этом также должна тянуться за руками.
3. **Упражнение «Колечко».** Принимаем исходное положение: ложимся на пол на живот, упор на прямые руки, которые держим близко к животу, голову тянем вверх. В этом положении сгибаем ноги и тянемся носочками к затылку, стараемся его коснуться. Держимся в таком положении 5 секунд, затем немного отдыхаем и повторяем снова.
4. **Упражнение «Корзиночка».** Принимаем исходное положение: ложимся на пол на живот, руки тянем назад и ловим ноги за голеностопы. В этом положении прогибаемся в спине, поднимаем голову и плечи наверх, а ноги стараемся немного выпрямить к потолку. При этом продолжаем их крепко держать руками. Держимся в таком положении несколько секунд, отдыхаем, затем повторяем снова.
5. **«Мостик».** Для выполнения упражнения необходимо занять исходное положение лежа на спине. После этого поставить руки рядом с головой, развернув ладони пальцами в сторону пяток. Ноги нужно согнуть и упереться стопами в пол. Из этого положения постараться выпрямить ноги и руки, одновременно прогибаясь в спине. Взгляд при этом должен быть направлен на ладони. Зафиксировать тело в этом положении на 3–5 секунд, после чего вернуться в исходное положение.

**При выполнении упражнений необходимо следить, чтобы:**

* спина была ровной и прямой;
* макущка тянулась вверх;
* все тело как и мышцы ног должны быть напряжены.

**Используемая литература**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии **-** М.: Айрис-пресс, 1999. – 264 с.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
3. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
6. Калинина О.Н. Планета танца. – Харьков «Факт», 2016. – 71 с.
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
8. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.