



## КОНСПЕКТ

### открытого показа профилактических упражнений

#### «Правильная осанка-залог здоровья!»

с подготовительной группой № 4 «Ромашки»

Подготовила и провела: Котова Ю.А., инструктор по ФК МАДОУ НТГО детский сад «Голубок»

**Осанка** - свободное положение человека в вертикальной позе, функциональное состояние, которое нельзя рассматривать как что-то постоянное, не поддающееся изменению.

**Правильной (нормальной) осанкой**, считается такое положение тела, когда голова, плечи и туловище удерживаются прямо и ровно.

#### **Значение осанки:**

Значение осанки особенно велико у детей, в период роста и формирования скелета. Неправильные привычные положения тела быстро приводят к деформациям позвоночника, грудной клетки, таза, нижних конечностей, включая стопы. Сколиотическая болезнь и плоскостопие - крайнее проявление такой неправильной нагрузки. Следует отметить прямую связь осанки и телосложения. Форма позвоночника, грудная клетка, не только наследуется, но и зависит от того сложного и крайне необходимого механизма построения вертикального положения тела человека и при стоянии, и при сидении, и при ходьбе человека или беге, именуемого осанкой. Реализуется важный закон биологии «функция определяет форму».

Осанку рассматривают в самых разных аспектах (осанка и психическое здоровье, осанка и карьера), осанка является предметом изучения таких наук, как медицина, физическая культура, военное дело, театральное искусство, эстетика, эргономика, которые дают следующие определения осанки:

Осанка - это ориентация в пространстве вертикально расположенного тела человека для выполнения простых и сложных движений, определяемая состоянием мышечного и скелетного равновесия, которое предохраняет опорные конструкции тела от травмы или прогрессирующей деформации, как в покое, так и во время движения.

Осанка - это показатель здоровья и физической культуры человека. Хорошая осанка — эффективный и надёжный путь профилактики и лечения таких болезней цивилизации как боль в спине и остеохондроз позвоночника, а также важный фактор карьеры.

Осанка - это язык тела, поза, которая говорит о том, как человек ощущает себя по отношению к другим, к своей жизни, к самому себе, индивидуальность, внутренняя позиция, признак профессии, социального происхождения. Это его визитная карточка, позволяющая безошибочно узнать знакомого человека, не видя его лица.

## КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКИКИ ОСАНКИ

### Вводная часть:

#### «Великаны и гномики»

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

Ходьба по залу.

«Великаны» — идти на носочках, руки вверх.

«Гномики» — идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!

«Бег». «Ходьба». «Подскоки». «Ходьба».

### Общеразвивающие упражнения:

#### «Красивая спина»

**Цель:** формирование правильной осанки.

1. И.п. - о.с: руки к плечам (кисти от плеч не отрывать).  
Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад.  
Повторить 5-6 раз в каждую сторону.
2. И.п. - о.с: руки перед грудью.  
С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются.  
Повторить 3 раза.
3. И.п. - о.с: руки опущены.  
Ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в «замке» над головой, поднимается на носки и прогибает спинку.  
Вернуться в и.п. Повторить 3-5 раз.
4. И.п. - о.с: руки в стороны.  
Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх, носок тянуть, спина прямая.  
Повторить 5-6 раз каждой ногой.
5. И.п. - о.с. Спина прямая, руки над головой в «замке».  
Ходить с напряженно вытянутой спиной на носках.  
Повторять 1-2 мин.
6. И.п. - о.с. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться.  
На выдохе плавно опустить руки через стороны.  
Повторить 4-5 раз.
7. И.п.: сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на колени.  
С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить, живот подтянут.  
Повторить 5-6 раз по два рывка
8. И.п.: сидя на пятках. Встать на колени.

Руки поднимать медленно, с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад.

Повторить 4 раза.

9. И.п.: сидя на коленях, руки внизу.

Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить.

Повторить 6 раз.

### Подвижная игра:

#### «Палка-скакалка»

**Цель:** развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

На земле валялась палка,  
Вот ее мне стало жалко.

*И.п. — о.с: спина ровная, гимнастическая  
палка лежит параллельно стопам ног.*

Взял я палку, и она

*Наклониться, не сгибая колени, взять палку в руки*

Превратилась в скакуна!

*Верхний конец гимнастической палки держать руками,  
остальную часть расположить между ног.*

*Выполнять прыжки, чередуя правую и левую ногу, следить за осанкой.*