Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №102 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

Семинар-практикум «Хорошая осанка — это красиво»

Выполнила: инструктор по физической культуре
Феоктистова Ольга Викторовна

Ноябрь 2018 г.

Правильная осанка — это залог хорошего здоровья.

Признаки правильной осанки:

• ключицы находятся на одном уровне;

•если смотреть сзади, лопатки и плечи расположены симметрично;

•голова, бедра и туловище на одной линии;

•живот втянут;

•ноги имеют одинаковую длину.

Чтобы понять, есть ли нарушения у ребенка, нужно поставить его прямо. Если лопатки сильно выступают, а голова и плечи наклонены вперед, время принимать меры.

Виды нарушения осанки:

•сутулость;

•плоская спина;

•плосковогнутая спина;

•круглая спина;

•кругловогнутая спина;

•вялая осанка.

Одним из факторов, влияющих на формирование правильной осанки, является физическая нагрузка.

Для профилактики нарушения осанки предлагаем Вам и Вашему ребенку выполнять несложные упражнения перед и во время купания.

Упражнения на суше

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.

Упражнение «Цапля»

2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом. Повторить 3—4 раза.

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться

Упражнение «Ежата»

На лесной полянке играли ежата, сворачивались калачиком и смешно покачивались на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе.
Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить ноги руками.
Покачаться на спине вправо, влево.
Повторить 3 раза.

Упражнение «Бегемот»

Ходьба по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие. Для детей старшего возраста положить на пол веревку.

Кто по мостику идет?
Неуклюжий бегемот!
Он боится оступиться
И в болото провалиться.

Упражнение «Лиса»

Стоя на четвереньках.
1 — прогнуться в спине, голову поднять (вдох);
2 — выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди (выдох).
Выполнять 5—6 раз.

Лиса — рыжая плутовка,
Прогибает спину ловко.

Упражнение «Ласточка»

Встать прямо. Прямую правую ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, смотреть вперед. Удержать 5 с, выпрямиться. Повторить то же с левой ногой.

Упражнение «Кошка и котята»

1. Как у нашей кошки подросли ребята,
2. Подросли ребята,
пушистые котята.
Спинки выгибают,
3. Хвостиком играют.
4. А у них на лапках острые царапки,
5. Очень любят умываться,
6. Лапкой ушки почесать.
7. Улеглись все на бочок
8. И свернулися в клубок,
9. А потом прогнули спинки.

1. Встать на четвереньки
2. Прогибать и выгибать спинку – 3 раза
3. Повилять хвостом
4. Стоя на коленях, сжимать и разжимать кулачки
5-8. Имитировать движения в соответствии со словами
9. Встать на четвереньки, прогнуться, руки вытянуть вперед

Упражнение «Самолет»

1. Самолетик — самолет

2. Отправляется в полет.

3. Жу, жу, жу,

4. Постою и отдохну.

5. Я налево полечу, Жу, жу, жу,

6. Постою и отдохну.

1. Завести руки в стороны, ладонями вверх.

2. Выполнять поворот вправо

3. Произносить звук {ж}.

4. Встать прямо, опустить руки, пауза. Поднять голову — вдох.

5. Выполнить поворот влево и выдох на звук {ж}.

6. Встать прямо и опустить руки.

Упражнения в ванной

1. На прогулку как пойдем?
2. Дверь закроем как?
3. На крылечко кошка прыг!
4. Птичка прилетела «Чик-Чирик».
5. Кошка птичке очень рада «Мур-мур-мяу».
6. Птичка улетела, испугалась «Урррр».

1. Топаем ногами по воде
2. Хлопаем в ладоши
3. Прыгаем
4. Наклоны вправо, влево. Руки вдоль туловища
5. Имитируем как кошка шевелит лапками
6. Хлопаем руками по воде, имитируя взмах крыльев

1. Сидя, упор на руки за спиной, ноги прямые имитируют технику «Кроль»
2. Хлопаем по воде руками
3. Прыгаем
4. Машем руками
5. Радостно хлопаем руками по воде
6. Нырнуть

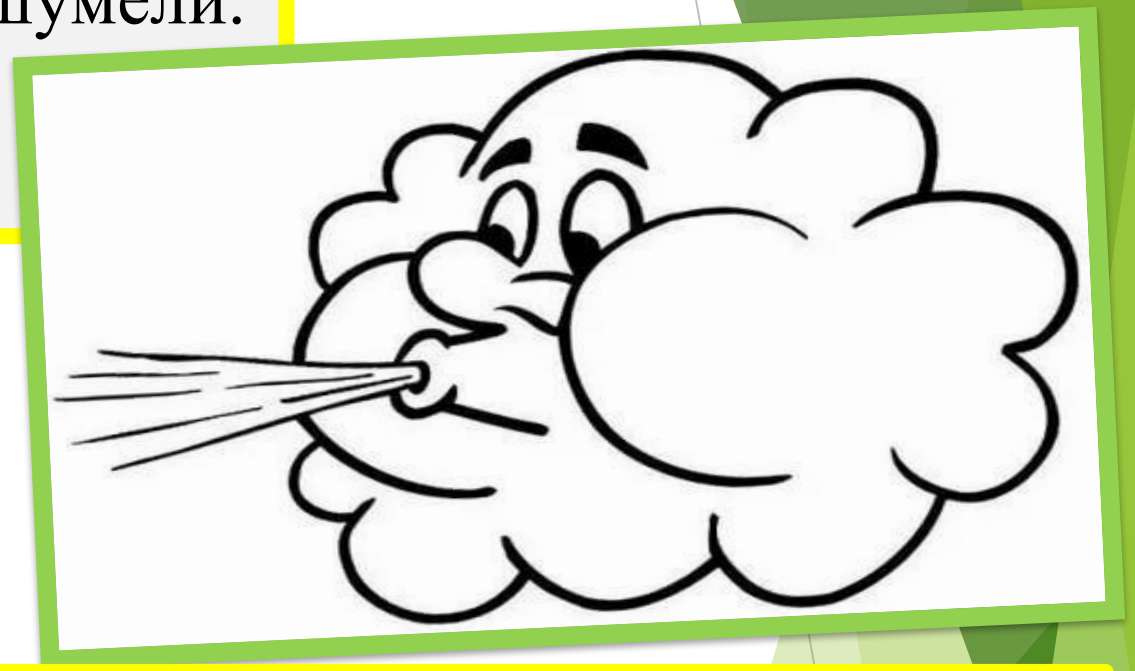
1. Для самых маленьких
2. Летит самолет, разогнался
3. В небо поднялся
4. Летит самолет, прямо вперед
5. Летит самолет и Стоп

1. Взять ребенка ладонью под грудь и живот. Ребёнок вытянул руки в стороны. Опустить ребенка в воду, так чтобы лицо не опускалось в воду. Покачать его.
2. Ускорить качающиеся движения.
3. Чуть-чуть приподнять над водой.
4. Опустить в воду и покачать.
5. После слова «стоп» положить ребенка на дно ванной (попросить его опустить голову в воду).

Если ребенок боится опускать голову в воду, попросить его умыться.

Для самых маленьких

1. Перед нами луг широкий,
2. А над нами лес высокий.
3. Наверху там сосны, ели, почему-то зашумели.
4. Ветерочек вдруг подул,
5. Сосны, ели повалил.



1. Сидя разводим (рисуем круги) руками по воде
2. Встать подтянуться на носочки
3. Покачаться (влево, право)
4. Сесть, подуть на воду
5. Плюхнуться в воду

1. На деревья птицы прилетели
2. Выросли деревья высокие
3. Снегом все деревья занесло
4. Птицы песенки запели

Набрать ванную с пеной

1. Встать на носочки, потянуть руки высоко вверх
2. Взять пену и подкинуть вверх
3. Сесть, имитировать руками полет птиц
4. Сказать «Чик-Чирик»

1. Рыбка плавает в водице
2. Рыбке весело играть
3. Рыбка, рыбка озорница
4. Мы хотим тебя поймать
5. Рыбка спинку изогнула
6. Крошку хлебную взяла
7. Рыбка хвостиком махнула
8. Рыбка быстро уплыла

1. Сложенными вместе ладонями имитировать, как плывет рыбка
2. Похлопать ладонями по воде
3. Погрозить пальчиком
4. Нырнуть в воду
5. Лечь на живот, прогнуться в поясничном отделе
6. Выпрямиться, опустить лицо в воду (намочить носик)
7. Побить ногами по воде
8. Нырнуть

Спасибо за внимание!