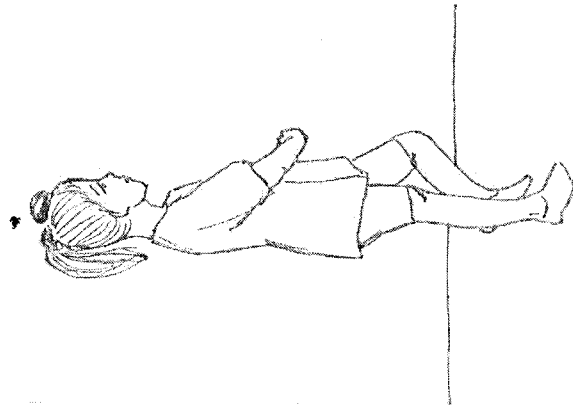


Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение « Детский сад № 255 Кировского района Волгограда »
400067, г. Волгоград, ул. им. Быстрова, 80, тел.(факс): (8442) 42-68-56,
dou255@volgadmin.ru

Алгоритмы упражнений
для формирования навыка правильной осанки
для детей с ОВЗ старшего дошкольного возраста.

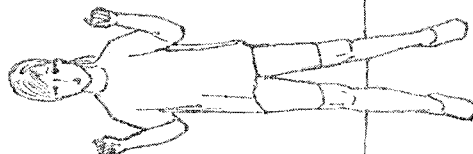
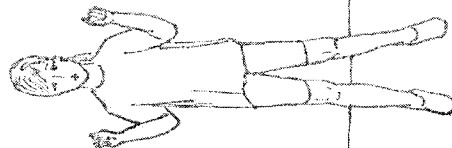
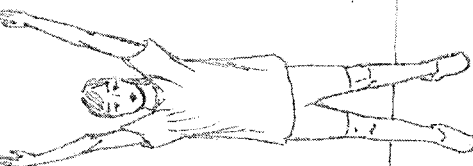
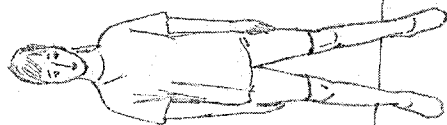
Составила инструктор по физической культуре
Литвиновой О.М.

СЕНТЯБРЬ

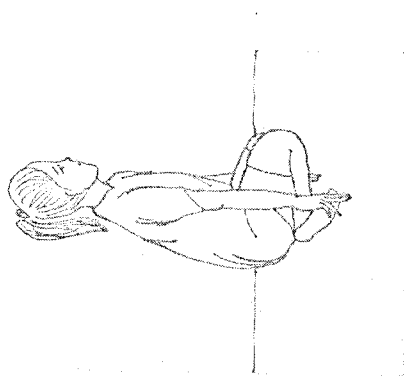
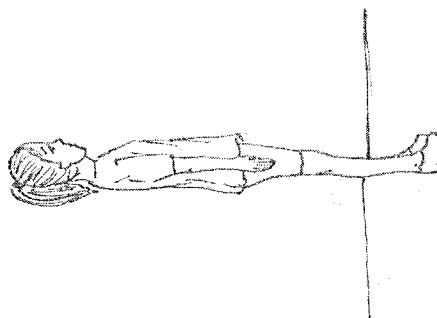
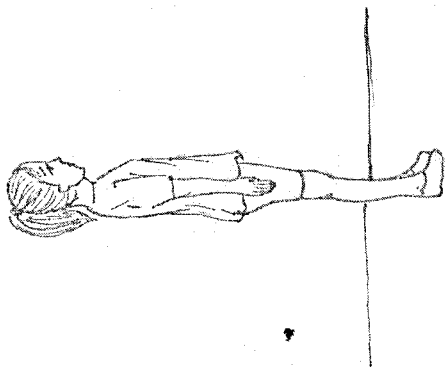


«Мешок на голове аккуратно неси,
Голову прямо при этом держи,
Ты не стой, не робей- с мешочком походи,
Правильную осанку всем покажи!»

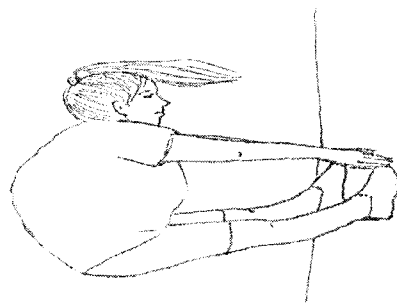
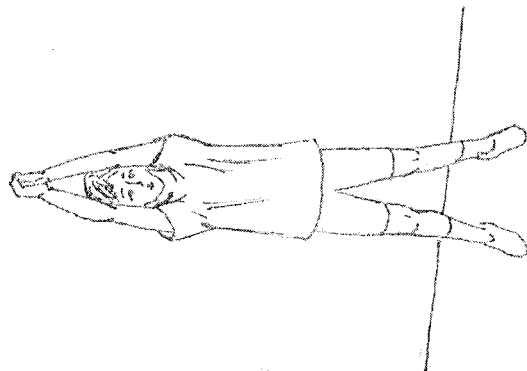
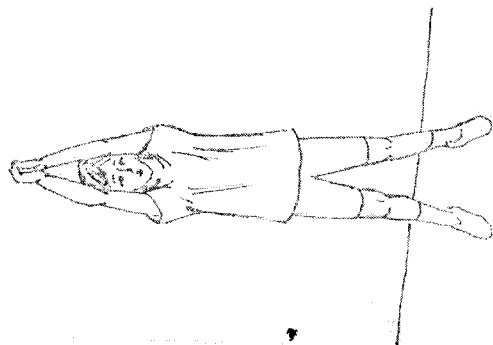
1 неделя



«Стоя прямо, не сутулься,
Руки, ты, у плеч держи.
Потянулся, вдох- прогнулся,
Выдох- руки вновь к плечам верни»

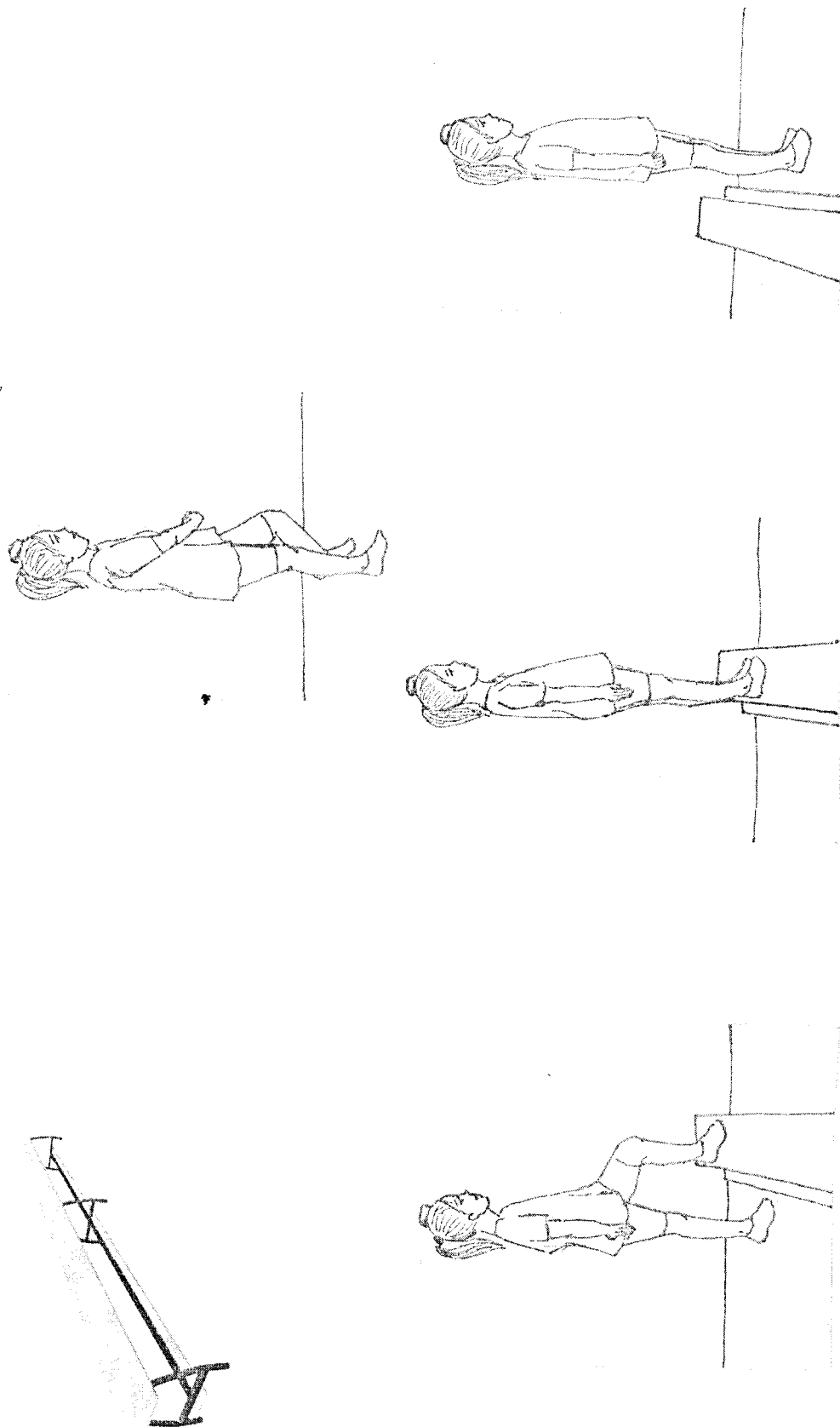


«Зайчишка пугливый
Стоит на опушке,
Присел резво- выдох,
А встал прямо- вдох»



«Стоя твердо, руки кверху,
Пальцы дружные сплелись.
Будешь сильным дровосеком-
На выдох- ниже наклонись!»

ОКТЯБРЬ

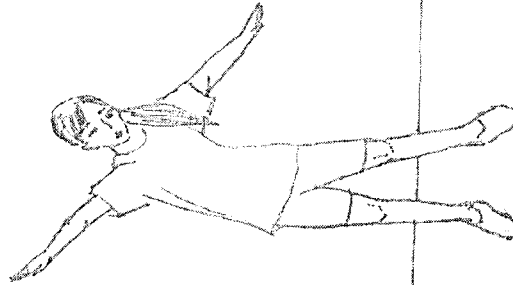
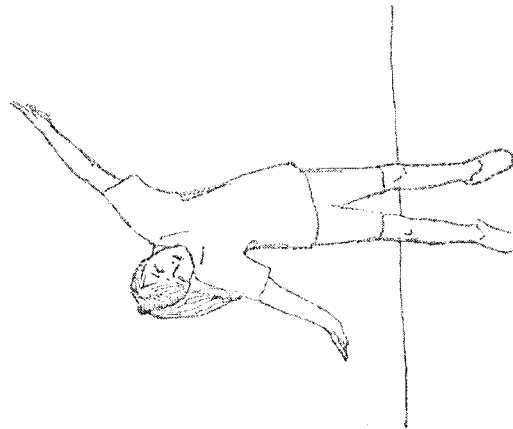
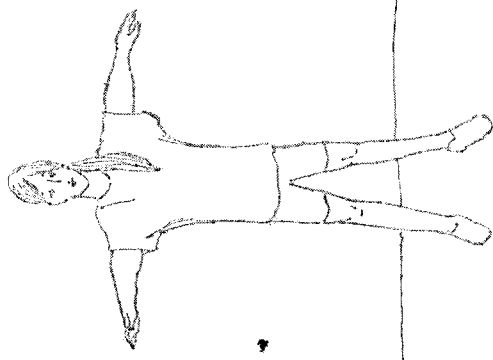


«Ляско ребенок с мешком передвигается,
Смело на возвышенность он поднимается.

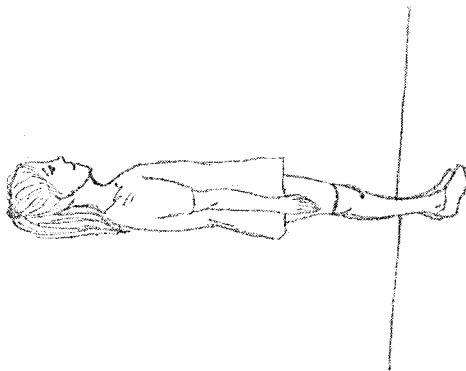
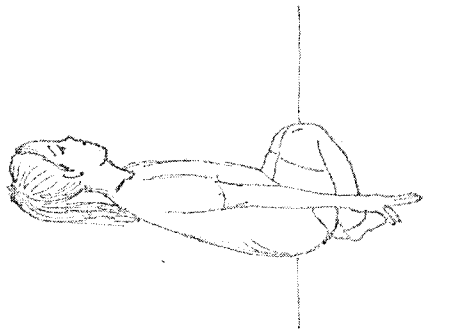
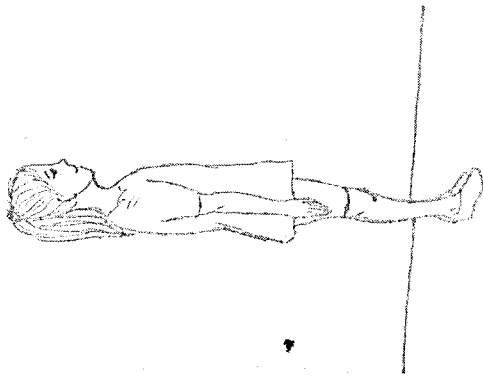
-Ты мешочек носи- не спеши,
Спину прямо все время держи!»



«Нужно встать спиной к стене,
Прижать затылок, лопатки, пятки.
Затем присесть, скользя по ней,
И выпрямиться, не изменив осанки!



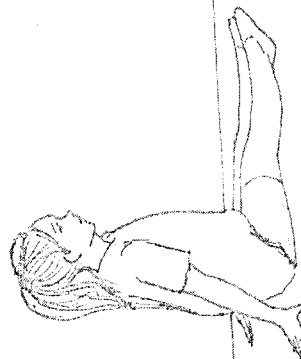
«Самолет- стальная птица,
В детский сад летит, спешит.
Корпус наклоняет низко-
Он «Привет всем!»- говорит»



«Вот змея в траве промелькнула,
Ее движение-изобразил!
В кустах она тихонечко свернулась,
И ты присядь, колени обхвати!»



НОЯБРЬ

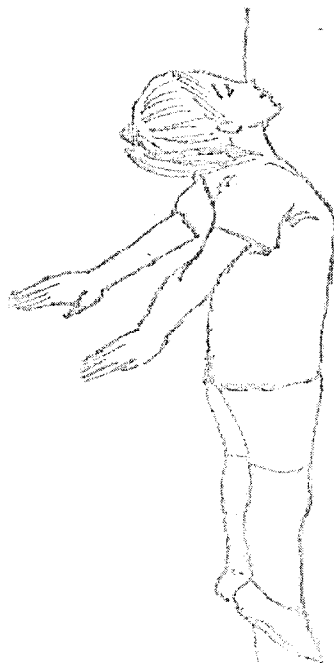
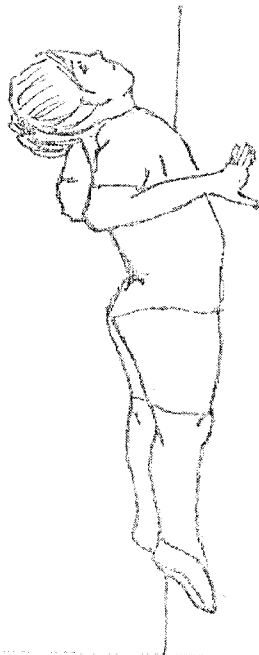
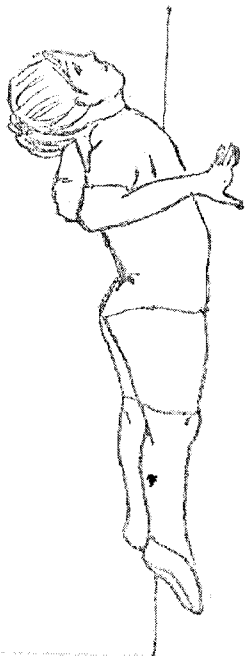


«С мешком на голове
Нужно сесть, нужно встать.
При медленном темпе
Мешок не ронять!»



«С мешочком на голове ты встань как солдат,
А может как ловкий спортсмен-акробат.
Колено повыше вперед подними,
И груз драгоценный не урони!»

2 неделя



«Положение лежа прими,
В пол ладонями упрись.
Будто ласточка летит-
Назад туловищем прогнись!»



«Нас спину ложись, руки вверх подними,
Потом колени к груди подтяни
Руками колени крепко удержи
В этом положении- выдохни !»