

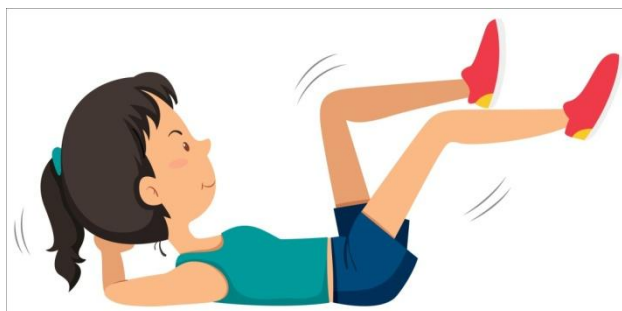
## ФОРМИРУЕМ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Сирая Марина Геннадьевна,  
инструктор по физической культуре  
МБОУ "Начальная школа -  
детский сад № 1" г. Воркуты

Во время самоизоляции, волей-неволей, мы все стали меньше двигаться. Предлагаю отдохнуть и выполнить несколько упражнений, которые помогут вам и вашему ребенку сохранить правильную осанку (что очень важно для ребенка с нарушением зрения) и поднимут настроение.

Уважаемые взрослые, постарайтесь стать примером ребенку в выполнении упражнений, делайте их вместе с ним. Все упражнения выполняйте под любимую бодрую музыку! Готовы? На зарядку становись!

**Упражнение «Велосипед»** (6-8 раз). Лежа на спине и прижав руки к туловищу, поочередно поднимать левую и правую ногу, сгибая их в коленях. **Рекомендуется снизить количество повторений для детей с частичной атрофией зрительного нерва.**



**Упражнение «Плавание»** (6-8 раз). Лечь на живот, руки положить перед собой, на них положить голову. Приподнимать голову и плечи насколько это возможно. **Рекомендуется снизить количество выполнения упражнений для детей с миопией (близорукостью), а также не делать резких движений головой.**



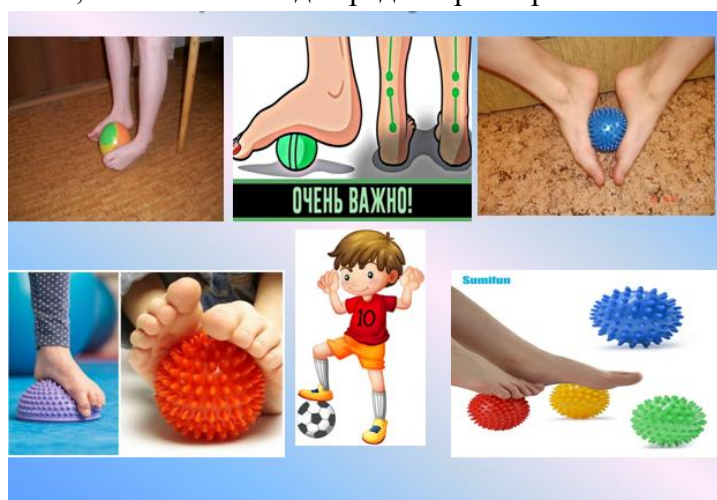
**Упражнение «Рыбка»** (6-8 раз). Лечь на живот, положить подбородок на руки. Отвести руки назад и максимально приподнять. То же самое необходимо сделать с ногами. Для детей с миопией (близорукостью) и частичной атрофией зрительного нерва при выполнении упражнения нельзя делать резких движений головой и следует снизить количество выполнения упражнений.



**Упражнение «Игра с морской галькой».** Сесть на коврик на полу, ноги согнуть, стопы поставить параллельно. Захватывать пальцами ног камешки (их можно купить в магазине) или такие предметы как ластик, ракушки, пробки от бутылок.



**Упражнение «Футболисты».** (слайд 6-7). Для выполнения упражнения можно использовать несколько мячей, от маленького до средних размеров.



Сидя на стуле, нужно:

- захватить стопами мяч и поднять его как можно выше;
- покатать мяч попеременно левой и правой ногой;
- взять мяч, положить его на ногу и постараться продержать его как можно дольше, не роняя;
- подложить мяч под стопу и прокатывать его под стопой;

- подложить под стопы левой и правой ноги маленькие одинаковые мячи и постоять на них;
- прокатывать мяч между стопами сидя на стуле;
- разложить вокруг себя несколько мячей на равном расстоянии и, захватывая их обеими ступнями, менять мячи местами.

Не ругайте ребенка, если он делает что-то не так, постарайтесь, чтобы он выполнял упражнения охотно, только тогда желание заниматься сможет перерасти в привычку.

Подчеркивайте, пусть и маленькие, достижения ребенка.

Во время выполнения упражнений радуйтесь хорошей музыке, возможности общения, улыбайтесь друг другу, поддерживайте друг друга во всех начинаниях!