

# ИГРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И УКРЕПЛЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДОШКОЛЬНИКОВ ПО ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ.



## Упражнения для детей 2–3 лет

Идеальный вариант - именно с этого возраста начинать приучать детей к физкультуре. В 2–3 года дети импульсивны, легко возбуждаются и утомляются, поэтому длительность занятий должна быть 3–5 минут, включая 4–5 упражнений. Каждое упражнение надо повторять 4–6 раз, большое количество повторений будет утомлять ребёнка. Все упражнения должны показывать родители и делать вместе с детьми.

### «Птички».

Ноги слегка расставлены, руки опущенные висят вдоль тела. Развести руки в стороны, помахать ими и опустить.

### «Птички пьют».

Ноги шире плеч, руки внизу. Наклон вперёд, руки отвести назад, выпрямиться.

### **«Прыг – скок».**

Ребёнок стоит произвольно и выполняет подскоки на месте. Можно чередовать с ходьбой.

### **«Хлопки».**

Ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Поднять руки вперёд, хлопнуть, опустить.

### **«Пружинки».**

Ребёнок стоит произвольно. Мягкие пружинистые полуприседания на месте.

### **Упражнения для детей 3–4 лет**



В этом возрасте во время выполнения упражнений надо начинать следить за правильной осанкой (особенно положение стоп и позвоночника). Правильное положение стоп – носки разведены немного шире, чем пятки, ребёнок опирается на всю поверхность стопы, а не отдаёт предпочтение

внешнему или внутреннему краю. Для правильного формирования позвоночника надо следить, чтобы плечи были на одном уровне, и туловище не наклонялось влево или вправо без необходимости. Голову ребёнок не должен сильно наклонять вперёд или запрокидывать назад - взгляд направлен прямо. Тренировка состоит из 3–4 упражнений по 4–6 повторений.

**«Ветер качает деревья».**

Ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны в стороны, руки вверх.

**«Собираем грибы».**

Ноги слегка расставлены руки внизу. Присесть изобразить собирание грибов, выпрямится.

**«Листочки».**

Лёжа на спине, руки свободны. Перевернуться на живот, перевернуться на спину.

**«Зайчики».**

Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Прыжки на месте, можно чередовать с ходьбой.

**«Велосипед».**

Лёжа на спине, руки и ноги выпрямлены. Выполнять сгибание и разгибание ног в коленях – поехали на велосипеде. Опустили ноги.

**«Птички».**

Ноги слегка расставлены, руки внизу. Сесть на корточки, изобразить пальцами руки «как птичка клюёт».

**Упражнения для детей 4–5 лет**



В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4–5 упражнений с 5–6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки – ходьба на носках, а затем пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия), а уже затем переходить к основной части занятий.

#### **«Повороты».**

Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

#### **«Наклоны».**

Сидя, ноги скрестить «по-турецки», прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперёд, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.

### **«Неваляшка».**

Лёжа на спине, руки, на затылке, локти выставлены вперёд. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.

### **«Подпрыгивание с поворотом».**

Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 – 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя.

### **«Приседание с мячом».**

Ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу. Присесть – мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо взгляд не опускать. Вернуться в исходное положение.

### **«Переложи мяч».**

Ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднять обе руки вперёд, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.

### **Упражнения для детей 5–7 лет**

В этом возрасте имеет смысл начинать обращать внимание на дыхание ребёнка – во время выполнения упражнений делать выдох, при возвращении в исходное положение – вдох. А так же не забывать о формировании стопы и позвоночника.

### **«Достань до пятки».**



Стоя ноги на ширине плеч, руки опущены, висят. Прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой руки и ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз для каждой руки.

**«Лошадки».**

Ноги на ширине плеч, прямые руки вперёд. Поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой ноги. Повторить 3–5 раз для каждой ноги.

**«Шагаем руками по стене».**

Ноги на ширине плеч, стоять лицом в стене на расстоянии шага, руки касаются стены на уровне груди. Перебирая руками по стене, наклониться до пола – выдох, то же движение, но выпрямляясь – вдох. Повторить 4–6 раз.

**«Следы».**

Ноги на ширине плеч, лицом к стене, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступнёй стены – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Выполнить такое же движение другой ногой. Повторить 3–5 раз для каждой ноги.

**«Ножницы».**

Ноги на ширине плеч, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены. Прямые руки скрестить перед грудью – выдох. Вернуться в исходное положение, касаясь ладонями стены – вдох.

**«Шагаем ногами по стене».**

Сидя лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к стене, руки в упоре сзади. Переставляя ноги по стене, выпрямить их. Вернуться в исходное положение. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 4–6 раз.

Выполнять физические упражнения с детьми можно как каждый день, так и через день в удобное для родителей время – эти факторы принципиально не влияют на положительный результат.