

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ для детей старшего дошкольного возраста с нарушением функций опорно – двигательного аппарата.**

Данная картотека включает в себя игровые упражнения простые по содержанию, хорошо знакомые детям на различные группы мышц содержат элементы корригирующей гимнастики. Продолжительность игровых оздоровительных упражнений для детей старшего дошкольного возраста не более 10 минут.

### **«Ножницы»**



*Цели:* укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

Давайте представим, что наши ножки — ножницы. И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямыми. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (Второй вариант: и.п. — лежа на спине.

### **«Плавание на байдарках»**



*Цели:* укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

## «Гусеница»



*Цели:* формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

*И.п.:* встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все – гусеницы. Поползли!

## «Лягушки» («Лягушата»)



*Цели:* формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

*И.п.:* встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши'ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква, .

Скачут, не жалея ножки.

## «Все спортом занимаются»



*Цели:* формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Скачет лягушонок:

Ква-ква-ква!

Плавает утенок:

Кря-кря-кря!

Все вокруг стараются,

Спортом занимаются.

Маленький бельчонок:

Скок-скок-скок!

С веточки на веточку:

Прыг-скок, прыг – скок!

Все вокруг стараются,

Спортом занимаются!

*Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны.*

*Сжимать и разжимать пальцы в кулаках.*

*Имитировать плавание.*

*Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.*

*Одна рука вверх, другая вниз.*

*Менять положение рук.*

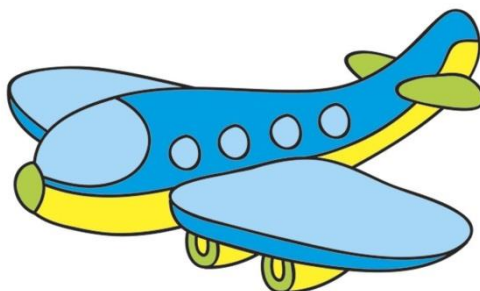
*Прыжки вверх.*

*Прыжки на месте, вперед назад.*

*Одна рука вверх, другая вниз.*

*Менять положение рук.*

## «Самолетик – самолет»



*Цели:* укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.  
Самолетик – самолет.

Отправляется в полет.

Жу, жу, жу,

Постою и отдохну.

Я налево полечу,

Жу, жу, жу,

Постою и отдохну.

*Развести руки в стороны, ладонями вверх.*

*Выполнять поворот вправо и произносить звук (ж).*

*Встать прямо, опустить руки, пауза.*

*Поднять голову – вдох. Выполнить поворот влево и выдох на звук (ж).*

*Встать прямо и опустить руки – пауза.*

## «Мышка и мишка»



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

У мишки дом огромный.

У мышки – очень маленький.

Мышка ходит

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

*Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох.*

*Присесть, обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука (ш).*

## «Сидячий футбол»



Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Движением ног вперед отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко отбрасывает мяч своему партнеру. (Варианты: ловить отбрасываемый мяч ногами, прокатывать его то одной, то другой ногой, сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими). После игры ведущий предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и снова потянуться (поднять голову и посмотреть вперед).

## «Черепахи»



Цели: формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

Инструктор по физической культуре: Кузнецова Ю.Ю.

Адрес ссылки: <https://infourok.ru/kartoteka-ozdorovitelnie-uprazhneniya-dlya-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-s-narusheniem-funkcii-oporno-dvigatel'nogo-appara-2752449.html>