

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №23 «Улыбка» комбинированного вида»

**Комплекс упражнений для  
формирования правильной осанки  
в положении сидя.**

Составитель:  
Кириллова Анна Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования

Минусинск, 2023

## Формирование правильной осанки в положении сидя

1. Исходное положение для этих упражнений — сидя на скамеечке, стуле (без спинки), стопы полностью стоят на полу, ноги согнуты под прямым углом во всех суставах, ребёнок равномерно опирается на оба бедра, спина прямая, плечи опущены и слегка отведены назад, руки свободно лежат на бёдрах, голова прямо (лоб и подбородок — в одной плоскости).

Зафиксируйте на 1 – 2 минуты правильное положение, похвалите ребёнка, отметьте, как красиво он сидит.

2. Не меняя положения тела, наклонить голову вперёд (цветочек завял), затем поднять (цветочек расцвёл). Обратите внимание, как при наклоне головы непроизвольно сводятся плечи и сгибается спина, при поднимании — плечи разворачиваются, и спина выпрямляется. Такое изменение позы связано с тем, что опускание головы рефлекторно расслабляет мышцы туловища.

3. Наклонить голову вправо и влево и вернуться в исходное положение. Следите, чтобы наклоны выполнялись строго в одной плоскости без поворотов головы и поднимания плеч (то есть ухо должно приближаться к плечу).

4. Поднять и опустить плечи, поднять руки до горизонтальной линии, опустить, поднять руки вверх, опустить. Следите, чтобы при этом не поднимались плечи, туловище не отклонялось в сторону, не менялось правильное положение головы.

5. Упражнения с мешочком на голове: для закрепления навыка хорошей осанки очень полезно сидеть, удерживая на голове мешочек. Его несложно изготовить самим: сшить конверт со стороной 10 – 15 см и набить его песком или крупой — 200 г. Желательно, чтобы мешочек был плоским, уменьшение его размера и веса усложняет удержание. Положите мешочек на голову

ребенку ближе ко лбу. Долго удерживать предмет на голове (2 – 3 минуты) можно только при абсолютно правильной осанке; если голова или всё туловище наклонится хоть немного в сторону, вперёд или назад, то предмет тут же упадёт.