



**Сборник упражнений, направленных на профилактику и коррекцию
нарушений ОДА
(промежуточные результаты реализации проекта «Здоровая осанка»)**

ТАБЛИЦА 1

№ упр .	Название упражнения	Исходное положение упражнений	Методические рекомендации	Изображение
1	«Тяга корпуса в сторону»	И.п. стоя правым боком к борту бассейна, ноги на ширине плеч, руки опущены, обхват ленточного эспандера двумя руками, 1-наклон в сторону 2- И.п. То же самое левым боком	Лента крепится к борту бассейна Корпус держать прямой, руки с лентой в натяжении	
2	«Сведение рук»	И.п. стоя на коленях, спиной к борту бассейна, руки разведены в стороны с захватом ленточного эспандера. 1-Сведение рук 2-И.п.	Лента крепится к борту бассейна Корпус прямой, руки в локтях не сгибать, ленту держать в натяжении, Сведение рук выполнять, на выдохе	
3	«Тяга руками вверх»	И.п. стоя на коленях, спиной к борту бассейна, руки вверх с захватом ленточного эспандера. 1-Руки вниз 2-Руки вверх	Лента крепится к борту бассейна. Корпус прямой, руки не сгибать в локтях, ленту держать в натяжении. На усилие выполнять выдох	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

4	«На старте» (на груди)	И.п. захват руки за поручень бассейна и упор ногами о стенку бассейна. Энергичные отталкивания от стенки бассейна, проскальзывая по поверхности воды на груди.	Лента крепится к борту бассейна. Корпус при отталкиваниях, держать прямой, ленту держать в натяжении.	
5	«На старте» (на спине)	И.п. захват руки за поручень бассейна и упор ногой о стенку бассейна. -Энергичные отталкивания от стенки бассейна, проскальзывая по поверхности воды на спине.	Лента крепится к борту бассейна. Корпус при отталкиваниях, держать прямой, ленту держать в натяжении.	
6	«Торпеда с усложнением»	Группа делится на две колонны и выполняет скольжение техникой торпеда, когда пловец достигает точку закрепления эспандера, он продолжает движение и оттягивает ленточный эспандер вперёд. Что в свою очередь формирует скорость и выносливость.	Ленточный эспандер крепится за поручни бассейна внутри чаши и представляет собой натянутую ленту.	
7	«Торпеда на глубине»	И.п. О.С. руки с гантелью над головой по типу «стрела». Правая нога в упоре о стенку. Выполнение толчка ногой и скольжение по	Рекомендация, первые разы помогать ребёнку, придерживать его в воде продолжая путь совместно направляя его рукой. Следить за тем, чтобы	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

		дну бассейна по типу «торпеда»	ребёнок не входил в воду слишком резко.	
8	«Торпеда на глубине, одной рукой»	И.п. О.С. правая (левая) рука с гантелью над головой, левая (правая), вдоль корпуса. Правая нога в упоре о стенку. Выполнение толчка ногой и скольжение по дну бассейна по типу «торпеда»	Следить за тем, чтобы ребёнок не входил в воду слишком резко. Систематически напоминать о правильном дыхании, и правильной работе ног.	
9	«Торпеда на глубине, двумя руками»	И.п. О.С. в руках гантели, руки над головой. Правая нога в упоре о стенку. Выполнение толчка ногой и скольжение по дну бассейна по типу «торпеда»	Следить за тем, чтобы ребёнок не входил в воду слишком резко. Систематически напоминать о правильном дыхании, и правильной работе ног.	
10	«Прыжок с бортика в упоре сед»	И.п. сидя на бортике, руки над головой по типу «стрела». Выполнение толчка ногами и входение в воду.	Следить за правильным входом в воду ребенка.	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

				
11	«Отведение рук в стороны»	И.п. О.С. руки вдоль корпуса с гантелями 1-отведение рук в сторону 2- И.п.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях, корпус слегка наклонить вперёд. Следить за правильным положением спины	
12	«Наклоны вперед с отведением рук в стороны»	И.п. О.С. руки вдоль корпуса с гантелями 1- наклон вперед с отведением рук в стороны 2- И.п.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях. Наклон выполняется с прогибом в поясничном отделе, следить за тем, чтобы ребёнок не сутулился.	
13	«Наклон вперед с прямыми руками»	И.п. О.С. руки с подняты вверх 1- наклон вперед с поднятыми руками вверх 2- И.п.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях. Наклон выполняется с прогибом в поясничном отделе, следить за тем, чтобы ребёнок не сутулился. При наклоне руки должны быть	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

			продолжением спины.	
14	«Пружинк а руками в наклоне»	И.п. наклон корпуса вперёд, руки подняты вверх (продолжение корпуса) 1-10 Выполнение пружинящих движение руками вверх.	При выполнении упражнения ноги необходимо слегка согнуть в коленях. Наклон выполняется с прогибом в поясничном отделе, следить за тем, чтобы ребёнок не сутулился. Необходимо уделить особое внимание тому, чтобы ребенок выполнял пружинящие движения руками, а не корпусом.	
15	«Приседан ия для осанки»	И.п. О.С. руки с гантелями подняты вверх 1- Присед (руки остаютсяверху) 2.И.п.	При выполнении упражнения, руки находятся в одном положении, над головой. Следить за тем, чтобы при возвращении в исходное положении, ребёнок не выпрямлял до конца ноги в коленях. Для того что бы обучить ребёнка правильному приседу, нужно предварительно апробировать выполнение упражнения возле стены. Это необходимо для того что бы, прочувствовать правильность выполнения упражнения.	 
16	«Лодочка»	И.п. лёжа на животе, ноги плотно сведены	Упражнение выполняется в статическом и	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

		вместе, в руках гимнастическая палка, поднята вверх. 1-Подъём рук и ног, выполняется прогиб в спине 2-И.п.	динамическом напряжении. Выдох выполняется на усилие, в тот момент, когда выполняют подъём корпуса и ног.	
17	«Лодочка с движением ног по типу Кроль»	И.п. лёжа на животе, ноги плотно сведены вместе, в руках гимнастическая палка, поднята вверх. 1-10- попеременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном суставе на весу	При выполнении следить за тем, чтобы ноги не сгибались в коленях. Упражнение можно выполнять с разной скоростью.	
18	«Лодочка с разведением ног»	И.п. лёжа на животе, ноги плотно сведены вместе, в руках гимнастическая палка, которая поднята вверх. 1-10- выполнение сведение и разведение ног на весу	При выполнении следить за тем, чтобы ноги не сгибались в коленях. Упражнение можно выполнять с разной скоростью.	
19	«Перекаты»	И.п. лёжа на животе, ноги плотно сведены вместе, руки прямые и плотно прижаты к туловищу. Голова и корпус поднят вверх. 1-Наклон к правой ноге 2-И.п. 3-Наклон к левой ноге 4-И.п.	При выполнении упражнения, ноги не отрываются от пола, выдох выполняется на усилие.	
20	«Попеременное	И.п. упор на четвереньках.	При выполнении упражнения,	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

	выпрямле ние рук и ног»	1-4- вытянули вперёд правую руку и левую ногу, выполняя пружинящие движения. 5-И.п. 6-8- вытянули вперёд левую руку и правую ногу, выполняя пружинящие движения. 9-Ип.	обращать внимание на равновесие. Руки и ноги необходимо держать прямыми.	
21	«Приведен ие согнутой руки к груди»	И.п. О.С. Удерживая шею и голову прямо. Заводим согнутую руку в локте за голову.	Следить за тем, чтобы корпус был неподвижен. Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не нужно наклонять голову вперед. Для более глубокой растяжки наклонить туловище влево.	
22	«Замок сзади»	И.п. О.С. Кисти рук сцеплены в замок за спиной. На выдохе, провернуть сцепленные кисти к ягодицам и продолжить их поворачивать по направлению к полу.	Если плечевые суставы недостаточно подвижны у ребёнка, можно использовать в помощь ленточный эспандер.	
23	«Отведени е ленты за спину»	И.п. широкая стойка, в руках ленточный эспандер, держим ленту за края. Концы ленты свободны.	Если плечевой пояс малоподви - жен, то расстояние между хватом рук увеличиваем. Следим за тем, чтобы ребёнок не	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

		Поднимаем руки вперёд, верх и уводим их за спину, выполняя ротацию плечевого сустава.	сгибал руки в локтевом суставе.	
24	«Прогиб у стены»	И.п. Широкая стойка, стоя лицом к стене, упор рук вверх о стену. Выполняем наклон корпуса вниз и скольжение рук по стене.	На выдохе выполняем прогиб в поясничном отделе.	
25	Миофасциональный релиз средней, малой и большой ягодичной мышц	Исходное положение сед ягодицами на ролл, согнуть левую ногу в колене и положить на правую. Рукой выполнить упор в пол, далее выполняются перекаты вперед-назад, с задержкой в верхней точке со сменой ног.	Данное упражнение выполняется прокаткой от средней ягодичной мышцы, далее переходит к малой и завершает большой ягодичной. Движения рола, не должны заходить в область поясницы.	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

26	Миофасци ональный релиз трапециев идной и ромбовидн ой мышц	Находясь в положении лежа, разместить ролл на уровне верхней части спины. Положение рук за головой или сгруппировать руки на груди, чтобы лопатки были поперек груди. Поднимаем бедра от пола, медленно прокатываемся на ролле от верхней части спины вверх и обратно.	При выполнении упражнения, таз не опускаем и голову не запрокидываем назад. Поддерживаем постоянное давление на ролл.	
27	Миофасци ональный релиз разгибате лей грудной части позвоночн ика	Находясь в положении лежа, разместить ролл на уровне грудной части спины, исходное положение рук, за головой. Выполнить прокатывающиеся движения вверх и обратно вниз.	При выполнении упражнения необходимо расслабить мышцы спины и выполнять прокатывающиеся движения очень медленно.	
28	Миофасци ональный релиз бицепса и трицепса руки	Исходное положение, ложимся правой боковой частью корпуса на валик, правая рука поднята вверх. Ролл размещаем под трицепсом руки (возле подмышки), голова расположена на руке, в качестве увеличения давления.	При выполнении упражнения, спину не прогибать и держат равновесие.	
29	Миофасци ональный релиз для	Исходное положение упор на коленях, руки в	Необходимо расслабить мышцы спины и выполнить	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

	подвижности плечевого пояса и мышц предплечий	области предплечий расположены на валике. Прокатываем валик вперед, до полного выпрямления рук, тянемся грудью к полу, тем самым вытягивая спину.	прогиб в грудном и поясничном отделе	
30	Миофасциальный релиз для подвижности плечевого пояса и мышц предплечий	Исходное положение, упор на коленях, размещаем ролл под правой (левой) рукой, в области трёхглавой мышцы плеча, левую (правую) руку заводим под корпус. Руками тянемся вперед по их направлению.	При выполнении колени не сдвигать с места, выполнять выдох на усилие.	
31	«Вис на перекладине»	И.п. вис, обхват перекладины руками на ширине плеч, хватом сверху.	После принятия И.п. необходимо выполнить выдох и расслабить тело.	
32	«Скручивание в висе» (подъем ног, согнутых в коленях)	И.п. вис на перекладине с прямыми руками и ногами. руки на ширине плеч.	На выдохе, подтянуть ноги, согнутые в коленях к животу задержаться на 1-2 сек., на вдохе медленно опуститься в И.п.	
33	«Скручивание в висе с разворотами корпуса» (подъем ног,	И.п. вис на перекладине с прямыми руками и ногами. руки на ширине плеч.	Подтянуть ноги, согнутые в коленях с разворотом их вправо, задержаться на 1-2 сек., на вдохе медленно опуститься в И.п.	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

	согнутых в коленях с поворотом коленей вправо-влево)			
34	«Тяга ленты к груди»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	Делаем глубокий вдох и на выдохе энергично, но в медленном темпе тянем ленту к груди, вернуться в И.п. выдох	
35	«Сведение и разведение рук с лентой»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	На вдохе разводим руки с лентой в стороны до предела, на выдохе сводим их обратно, возвращаемся в И.п.	
36	«Молотки с лентой»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	Делаем глубокий вдох и на выдохе тянем ленту двумя руками до уровня пояса. Вернуться в И.п.	
37	«Скручивание с лентой»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	При выполнении необходимо округлить спину и выполнять выдох на усилие	
38	«Разведение рук в наклоне»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками.	Делаем глубокий вдох и на выдохе наклоняем корпус вперед и одновременно разводим руки с	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

			лентой в стороны. Вернуться в И.п. Упражнение выполняется медленно без рывков.	
39	«Растягивание плечевого пояса в наклоне»	И.п. стоя лицом к перекладине, ноги уже плеч слегка согнутые в коленях хват ленты руками. Спина слегка прогнута в поясничном отделе.	Необходимо выполнить выдох и расслабить плечевой пояс с целью растягивания мышц груди и подвижности плечевого пояса	
40	Игровое упражнение «Ежик»	И.п. — сед на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая. (слова игры) Этот мячик так хорош! (Катать стопой мяч вперед-назад.) Он на ежика похож. Буду ножки укреплять (катать мяч стопой по кругу) — Мячик ножками катать.	Выполнить то же другой ногой.	
41	Игровое упражнение «Лягушата »	И.п. — сед на ковре, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая. (слова игры) Жили-были лягушата,	Необходимо руками надавливать на колени и соединять колени вместе. Упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги,	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

		озорные, как ребята. Они лапки разминали силу лапок показали. Могли комариков поймать Раз, два, три, четыре, пять!	приподнять ноги, похлопать стопами.	
42	Игровое упражнение «Корова»	И.п. — сидя на стуле или кровати, хват руками за край, спина прямая. (слова игры) У нашей коровы ножки открыты. Вместо сапог у коровы копыта. По лужам шагает смело всегда, Ей не страшна дождевая вода.	По очереди ставить ноги вперед на пятки. Шагать носочками вперед-назад.	
43	Игровое упражнение «Перелож и платок!»	И.п. — сед, ноги врозь, упор руками сзади, спина прямая. (слова игры) Я платок возьму ногой Поднесу его к другой. я несущу платок, не сплещу. коврик я не зацеплю.	Захватить платок правой стопой. Медленно перенести его к левой ноге. Выполнить то же другой ногой.	
44	Игровое упражнение «Йог»	И.п. сед, ноги скрестно, правая нога сверху, руки на коленях, спина прямая, глаза закрыты. (слова игры)	Надавливать на колени Плечи назад, вытянуться вверх Повторить упражнение, сменив ноги.	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

		Ноги скрестно мы сидели Но не пили и не ели Спинки ровно мы держали И о чем-то все мечтали.		
45	Игровое упражнение «Мои ножки»	И.п. — сед на стуле или кровати, руки на поясе, спина прямая. (слова игры) Эта ножка танцует. Эта ножка рисует. Раз, два, три, четыре, пять! Нарисуй кружок опять.	Носочком правой ноги начертить кружок. (То же левой и правой ногой)	
46	Игровое упражнение «Упрямыцы»	И.п. — сед на ковре, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая. Встретились два козленка, Два упрямых ребенка. (слова игры) Бодались, бодались, Сражались, сражались... Потом они устали, Играть вместе стали	Приподнять ноги, давить стопами друг в друга Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть	
47	Игровое упражнение «Художники»	И.п. — сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая. (слова игры)	Рисовать пальцами на листе бумаги ног в которых зафиксирован фломастер или небольшие картинке в воздухе.	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

		Нарисуем мы ногами, как художники, руками. Это высший класс! Получается у нас		
48	Игровое упражнение «Гармошка»	И.п. - сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье, спина прямая. расстелена простынка. (слова игры) Соберу простынку ножкой. Слово ребрышки гармошки. Разглажу быстро стопой. И соберу другой ногой.	Собрать правой стопой простынку. Разгладить простынку, удерживая ее край	
49	«По кочкам»	Полусферы раскладывают по всей площади группы на расстоянии 30-40 см одна от другой.	Дети мягко шагают с кочки на кочку на носках в одном направлении друг за другом. На две последние строчки речитатива стоят на кочке на двух ногах. После небольшого отдыха передвигаются на другую сторону группы	
50	Игровое упражнение «Дождь»	Идут вправо, меняя виды ходьбы по указанию взрослого: на носках, пятках, внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, скрестно,	Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

		перекатом с пятки на носок и т.д. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят: Дождь пошел, и надо нам разбежаться по домам!		
51	Игровое упражнение «Собери ногами!»	Вдоль стен зала на полу разложены обручи диаметром 50 см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. (слова игры) «Захватчу предмет стопой И возьму его с собой: Я несу, за ним слежу, И в коробку положу»	По залу раскладывают мелкие предметы (части конструктора, пробки, желуди). Детям дают коробки. Они ходят по залу, захватывают стопами предметы и собирают их в коробки.	
52	Игровое упражнение «Космическая карусель»	По углам зала разложены 4 обруча диаметром 70-100 см на расстоянии не менее 2 м от стены. Дети делятся на четыре подгруппы. Каждая встает на один из обручей (средней частью стопы), строясь, таким образом в круг. Все берутся за руки.	По сигналу дети начинают двигаться по обручам в правую сторону приставными шагами — карусели вращаются. На свисток все перебегают на противоположную сторону, занимая другие карусели.	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

53	Игровое упражнение «Цапли»	Массажные кочки раскладывают по всей площади группы (спортивному залу). Дети под бубен ходят между ними. На сигнал свистка дети стоят на одной ноге и проговаривают слова (слова игры) «Цапля на одной ноге, может час стоять в реке»	Вторую ногу сгибают в коленном суставе, носок оттягивают, руки в стороны	
54	«Сидячий футбол»	И.п. Дети парами садятся друг напротив друга, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу, упор руками сзади в пол.	Каждой паре дают мяч диаметром 20 см. Они ловят мяч руками, а толкают друг другу двумя ногами или одной (то правой, то левой)	
55	«Здравствуйте- до свидания»	И.П. сидя на гимнастической скамейке, стуле, полу; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.	Спина прямая, темп средний (6 раз)	
56	«Эстафета с палочкой»	И.п. стоя на полу, палочка зажата пальцами ног.	Дети делятся на 2 команды, встают в одну линию близко друг к другу. По сигналу свистка один игрок передает палочку пальцами ног другому. стараясь не опускать ногу на пол.	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

57	«Ходьба по палочке»	И.п. стопы стоят на палочке, руки на поясе.	Передвигаться по палочке приставным шагом вправо-влево, прямо. Следить за тем, чтобы на палочке находилась середина стопы.	
58	«Нарисуем ножками»	И.п. сидя на скамейке, стуле, упор руками сзади о сиденье, спина прямая.	Рисовать то правым, то левым носочком небольшие картинки в воздухе и на песке.	
59	«Гусеница»	И.п. сидя на стуле или скамейке с широко расставленными ногами.	Приближать и удалять от себя стопы по полу, песку при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»

60	«Поклонились»	И.п. сидя на скамейке, стуле упор руками сзади, спина прямая.	Сгибать и разгибать пальцы ног.	
61	«Поссорились-помирились»	И.п.сидя на скамейке или стуле, стопы стоят на полу, упор руками сзади, спина прямая.	Развести носки ног в стороны, свести вместе.	
62	«Собери игрушки»	И.п.стоя врассыпную по залу.	По залу разбросаны мелкие игрушки, дети пальцами ног собирают их в обозначенное место. Игрушки плотно прижимать пальцами ног к стопе, передвигаясь на пятке.	
63	«Подними мяч выше»	И.п.сидя на полу (на траве или песке), мяч зажат стопами, упор руками сзади.	Поднятие мяча, вверх не сгибая колен и рук.	



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Сказка»