**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ.**

**Физминутка «У меня спина прямая».**И.п. – узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь *(наклон вперед):*

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь *(действия в соответствии с текстом).*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)*!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу *(ходьба на месте).*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (*повороты туловища)!*

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать *(действия в соответствии с текстом*).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (*наклоны туловища*)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)!*

**Физминутка «Мы проверили осанку».** И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку *(ходьба на носках на месте*)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках *(ходьба на пятках)*.

Мы идем, как все ребята *(ходьба на месте*),

И как мишка косолапый (*ходьба на внешнем своде стопы).*

Потом быстрее мы пойдем (*бег на месте)*

И после к бегу перейдем. *(ходьба на месте*)

**Физминутка «Стрекоза».**  И.п. – стоя между кроватями.

Вот такая стрекоза, (*встать на носки, руки вверх через стороны*)

Как горошины, глаза. *(соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг,*

*приставить к глазам («очки»), повороты в стороны)*

А сама, как вертолет, (*вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом*

*Влево, вправо, назад, вперед. налево-направо; наклоны в стороны)*

И на травушке – роса, (*присед)*

И на кустиках роса. *(наклоны вперед, прогнувшись)*

Мы ладошки отряхнули, *(хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)*

Улетела стрекоза. (*мелкие частые движения кистями, руки в стороны)*

Попрыгунья испугалась, *(руки за голову, наклоны влево-вправо)*

Только песенка осталась. *сложить рупором и «петь»:* «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з»

**Физминутка «Веселая физкультура»** И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки *(ходьба с резкими движениями рук в стороны),*

Для чего нужна зарядка? (*встать на носки, руки вверх – потянуться)*

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать *(присесть – встать, держать осанку)*

И весь день не уставать! (*наклон назад – выпрямиться)*

Если кто-то от зарядки *(бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)*

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем (*повороты туловища направо – налево)*

Настоящим силачом!

*(П. Синявский)*

**Профилактика нарушений осанки.**

Ходьба с плоской игрушкой лежащей на голове, руки на поясе, спина прямая. Пройти не уронив игрушку.