**Минутка здоровья.**

**Игры-упражнения для формирования правильной осанки**

**у детей дошкольного возраста.**

**«Малютка».**

И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребёнку предлагается представить себя малышом грудного возраста, изобразить его настроение и движения. Подъём ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, непроизвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты её в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуком «уа».

**«Кто там?»**

И.п. – сидя на стульчике со спинкой. Ребёнок садится на стульчик так, чтобы спинка стульчика была сбоку. Обеими руками держится за спинку (по центру), локти опущены вниз. Бедром плотно прижимается к спинке стульчика по всей её ширине. Стопы вместе. На вопрос «Кто там?» ребёнок поворачивается всем туловищем вдоль спинки стульчика, помогая себе напряжением бедра и пытаясь как можно больше развернуться спиной и головой, чтобы увидеть, «кто там». Вернуться в исходное положение (3-4 раза).

**«Я позвоночник берегу»**

|  |  |
| --- | --- |
| Я позвоночник берегу,  И сам себе я помогу. | *Наклоны вправо-влево, ладони скользят вдоль тела.* |
| Всё выполняю по порядку.  Сначала сделаю зарядку: | *Руки на поясе, поднимать и опускать плечи.* |
| Нагнусь, | *Наклоняться вперёд.* |
| Прогнусь | *Слегка прогнуться назад.* |
| И выпрямлюсь. | *Встать прямо.* |
| И вправо-влево наклонюсь. | *Наклонить корпус вправо-влево.* |
| С друзьями поиграю в мяч, | *Бег на месте.* |
| Он весело помчится вскачь. | *Прыжки на двух ногах на месте.* |
| И за столом я посижу | *Полуприсед, руки «полочкой» перед грудью.* |
| И телевизор погляжу. | *Встать прямо, руки в стороны.* |
| Но буду помнить я всегда: | *Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцепить пальцы рук за спиной.* |
| Должна быть ровна спина! | *Смена положения рук.* |
| М. Картушина |  |

**«Олень»**

|  |  |
| --- | --- |
| *(Следить за правильной осанкой)* | |
| Вот олень-красавец стройный,  Благородный и спокойный. | *Ходьба высоко поднимая колени, руки за спиной.* |
| У него рога ветвисты, |  |
| Ноги тонки, ноги быстры. | *Бег с высоким подниманием коленей.* |
| *Н. Воронина, Т. Михайлова* |  |