

2. «САМОЛЁТ»

*Руки в стороны и вот,
Мы летим как самолет.*

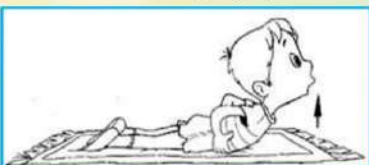
И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.



3. «ПРОГНИСЬ!»

*Руки на поясе, в спинке прогнись,
Вы посмотрите, сколько я
задержусь.*

И.п. – лёжа на животе, руки на поясе. Поднять голову и плечевой пояс, задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.



Угадай, у какой девочки правильная осанка?



4. «ОКОШКО»

*Сделаю окошечко
И посмотрю немножечко.*

И.п. – лёжа на животе, руки сцеплены в замок. Поднять голову плечевой пояс, вытянуть руки вверх, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6, вернуться в и.п.



Упражнения, формирующие навыка правильной осанки

1. Зафиксировать у стены затылок, лопатки, ягодицы, икры ног и пятки – положение правильной осанки.

2. Принять у стены положение правильной осанки и выполнить задания:

- ✓ закрыть глаза, отойти от стены на пару шагов;
- ✓ присесть, развести колени в стороны и не спеша встать, при этом не отрывая спины от стены;



- ✓ сделать один-два шага, присесть, встать и принять правильную осанку у стены. Можно выполнить с закрытыми глазами;
- ✓ приподняться на носках, удерживаться в таком положении 3-5 с. Возвратиться в и.п.;
- ✓ это же упражнение, но без стены;
- ✓ различных движений руками (в стороны, руки вверх, к плечам, вперед, на пояс);
- ✓ наклоны вперед на 45°, ноги и поясничная область прижаты к стене;
- ✓ и.п. – руки к плечам, наклоны влево, вправо, стараясь не отрывать спину от стены;
- ✓ и.п. – руки на пояс, поднимание согнутых и прямых ног, спина прижата к стене.



**Инструктор по ФК
Г.А. Макаренко**