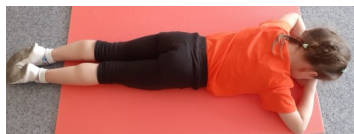


## 8. «Махи»

И.П. – лежа на груди, руки сложить



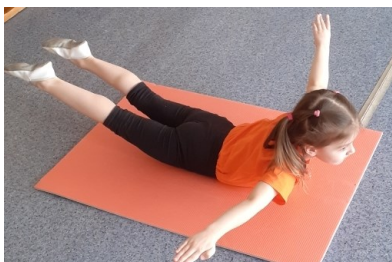
«полочкой»,

лбом упираемся в руки, ноги вместе, носочки упираются в пол. 1 – оторвать ногу от пола, приподнять, держать до счета 3, 4 – И.П. То же с другой ноги.

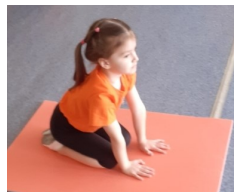
**Примечание:** Носочек должен смотреть строго в пол. Упражнение укрепляет ягодицы. Мышцы поясницы

## 9. «Звезда»

И.П. то же. 1- оторвать от пола локти, голову, ноги. 2- развести в стороны руки и ноги; 3- соединить руки и ноги; 4- опуститься на пол и расслабиться.



## 10. «Гусеница»



И.П. - сидя на пятках, руки в упоре ладонями о пол.



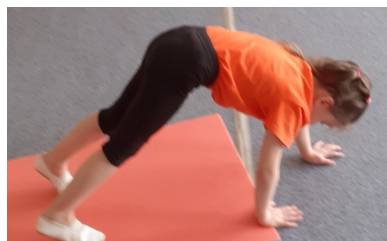
1 – скользим ладонями по полу, вытягивая руки вперед

до положения «лежа на животе с упором на предплечья, прогибая спину и голову назад.



2 – возвращаемся в исходное положение.

**Примечание:** упражнение заканчиваем выполняя шаги руками из положения «на животе» назад, вставая на ноги.



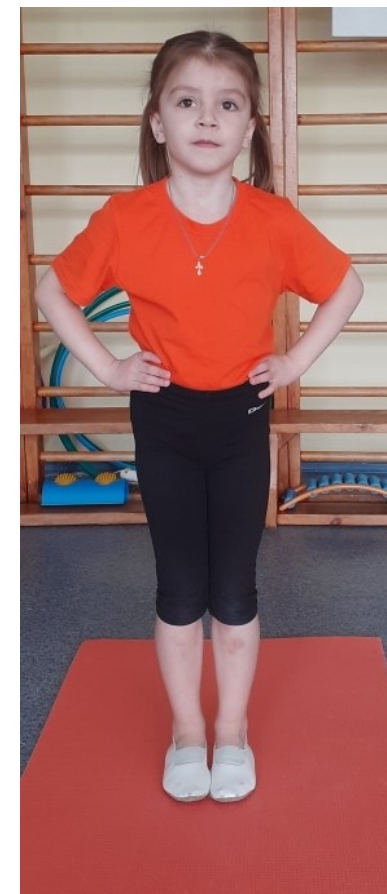
Автор: инструктор по физической культуре

Шинкарева Г. Г.

АДРЕС: 622022, СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ,  
Г.НИЖНИЙ ТАГИЛ, УЛ. НИЖНЯЯ ЧЕРЕПАНОВА,  
1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
«МАЯЧОК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА, ДЕТСКИЙ САД  
№205 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

# 10 упражнений укрепляющих осанку ребенка

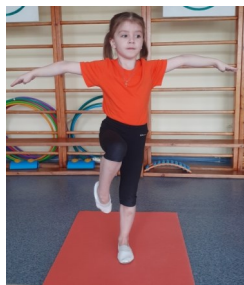
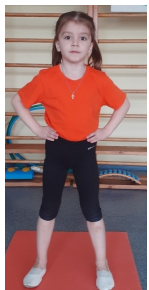


## Комплекс упражнений для формирования осанки дошкольника.

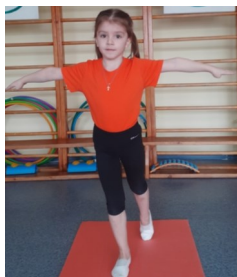
Упражнения выполняются в положении стоя, лежа на спине, лежа на животе.

### 1. «Шаг на месте с высоким поднятием бедра»

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Упражнение выполняем 6-8-раз.



2. «Ласточка». И.П. тоже. 1 - на вдохе разводим руки в стороны, правую ногу отводим назад в упор на носок. 2 - выдох, принимаем исходное положение. То же с другой ноги 6-8-раз.



**Примечание:** следим за положением спины.

### 3. «Наклоны с добавлением руки»



И.П. тоже. 1 – наклон вправо, левая рука тянется вправо над головой; 2 -И.П., 3 - наклон влево, левая рука тянется влево над головой; 4 - И.П.

**Примечание:** дыхание свободное. Растягиваем мышцы туловища.

вища.

### 4.. «Маятник»

И.П. лежа на спине, руки в стороны, ладони упираются в пол, нога поднята, носочек тянется вверх. 1 – мах ногой вправо до пола, 2 – И.П. 3- мах ногой влево до пола, 4-И.П.



**Примечание:** упражнение прорабатывает мышцы пресса, выполняется 6-8 раз каждой ногой. Следить, чтобы плечи и лопатки не отрывались от пола.

### 5. «Трамплин»

И.П. - лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях на ширине плеч.

1 – приподнять таз вверх. 2,3 – удерживаем спину в этом положении, 4 – принимаем И.П.

**Примечание:** плечи прижаты к полу, носки направлены строго вперед, 6-8 раз.



### 6. «Уголок»

И.П. лежа на спине, руки вверх, за головой, ноги согнуты в коленях.



1 – дотянуться руками до колен с отрывом от пола рук, головы, плеч и лопаток.

**Примечание:** упражнение выполняем на вдохе.



### 7.«Перекаты»

И.П. - лежа на спине, приняли положение «поплавок» (согнутые в коленях ноги прижаты к животу и обхвачены руками, подбородком тянемся к коленям). Выполняем 4 переката до лопаток.



**Примечание:** упражнение заканчиваем растяжкой (выпрямляем ноги и выполняем наклон вперед, руками тянемся к носочками).