

## **Примерный комплекс упражнений для исправления осанки и профилактики ее нарушений.**

### **1. Построение в шеренгу.**

Встать в положение «основная стойка»: голова прямо, плечи развернуты, живот втянут, ноги выпрямлены.

### **2. Упражнение в ходьбе по кругу.**

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов). Стоя вне круга, педагог проверяет осанку каждого проходящего по кругу ребенка.

### **3. «Журавлик».**

Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов. Педагог следит за правильным положением тела у детей: спину держать прямо, локти отведены назад, носок согнутой ноги оттягивать.

### **4. «Вырастаем большие».**

Ходьба на носках (руки вверх, «в замке») 20-25 шагов. Педагог следит за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

### **5. «Мишка косолапый».**

Ходьба на наружном крае стопы. Педагог следит за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.

### **6. Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением.**

Педагог следит за тем, чтобы бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях, при ходьбе следить за правильностью осанки детей.

### **7. Дыхательное упражнение.**

Отводя плечи назад, вдох – на 2 шага, выдох на 4 шага. Вдох глубокий через нос, выдох через губы, сложенные трубочкой.

### **8. «Воробышек».**

Круги локтями назад 6-8 раз. Педагог следит за тем, чтобы отводя локти назад, дети сближали лопатки.

### **9. «Большие круги».**

Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки), повторять 6-8 раз. Педагог следит, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

### **10. «Мельница».**

Поочередное приведение рук за затылок и спину 6-8 раз. Педагог следит за положением детей: плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.

### **11. «Резинка».**

Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки – вдох. Вернуться в И.П., произнося звук «ш-ш-ш» - выдох.

### **12. «Вместе ножки – покажи ладошки».**

Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И.П., расслабляя мышцы рук 4-8 раз.

### **13. «Потягивание».**

Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удержаться 1-3 секунды. Вернуться в И.П., расслабив руки, повторить 4-8 раз.

### **14. «Здравствуйте - прощайте».**

И.П. – лежа на спине, сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

### **15. «Волна».**

И.П. – лежа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 секунд, и отпустить ноги. Повторить 4-6 раз. Педагог следит за тем, чтобы локти были прижаты к коврику, носки оттянуты.

### **16. «Пляска».**

И.П. – лежа на спине, руки затылком, локти прижаты к коврику. Ноги приподняты.