



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Подготовила:
инструктор по
физической культуре
Губанова С.Н.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

«Цапля на болоте».

И.п. — в ходьбе руки на поясе.

Ходьба на носках с высоким
подниманием колен (30—40 с)

Дыхание произвольное; спину
держат ровно.



«Плечи танцуют».

И.п. — о.с. Сведение, разведение лопаток; поднятие, опускание плеч одновременно, поочередно и т.д. (1—1,5 мин.).

Лучше выполнять под музыку.



«Наклонись ниже».

И.п. — о.с. Наклоны вперед с одновременным отведением назад прямых рук как можно дальше (5—6 раз).

Смотреть прямо перед собой; наклоняться как можно ниже.



«Рыбка».

И.п. — лежа на спине.

Медленно поднимать голову и плечи, смотреть на носки 3—5 с (*5—6 раз*).

Руки можно поставить в замок за голову. Локти развести шире. Постепенно увеличивать время статического напряжения мышц верхнего плечевого пояса.



«Медуза».

И.п. — лежа на спине.

Одновременно поднять вверх руки и ноги; развести их в стороны. Удерживать 3—5 с.

Постепенно увеличивать время удержания; не сгибать руки и ноги .



«Ноги выше».

И.п. — Лежа на животе.

Поочередное поднятие прямых ног вверх; руки согнуты в локтях, лежат под подбородком (6—7 раз).

Во время поднимания ног — отводить голову назад, потянуться; ладони не отрывать от пола.

