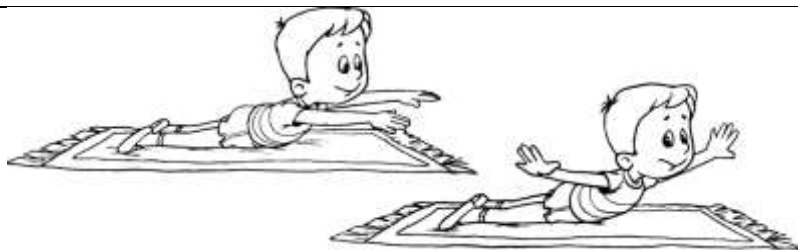


Упражнения для формирования правильной осанки

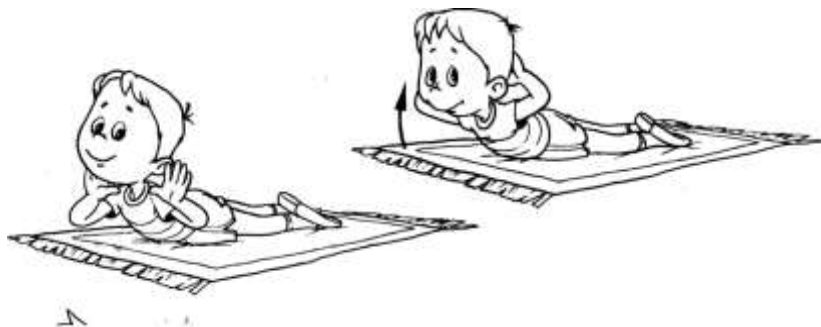
«Птичка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд-в стороны-вперёд, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



«Замок» и «крылышки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки за голову (пальцы сцеплены в «замок» на затылке). Задержаться в этом положении на счёт 1—2, руки в «крылышки», задержаться так же на счёт 1—2, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



«Лодочка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд с одновременным подниманием ног — «лодочка», задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.



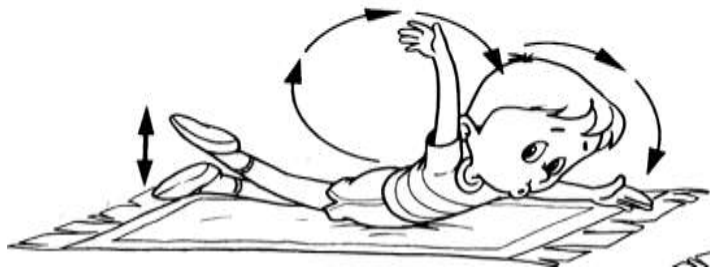
«Рыбка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову, плечи и грудь, руки отвести назад, ладонями к телу, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



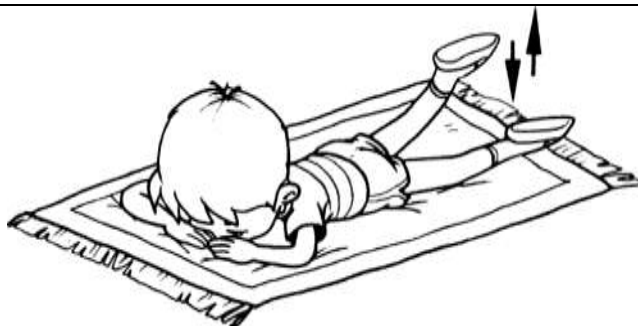
«Пловец»

И. п. — лёжа на животе. Имитировать плавание кролем и брассом на счёт 2—4—6—8—10. Повторить 2—4 раза.



«Барабанные палочки»

И. п. — лёжа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук. Поднимать ноги поочерёдно, не отрывая туловища от пола. Повторить 4—6 раз каждой ногой.



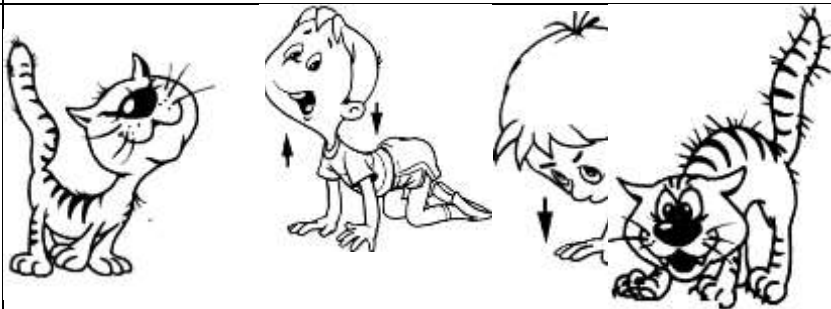
«Дельфин»

Поднять обе ноги одновременно, задержаться в этом положении на счёт 2-4-6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза



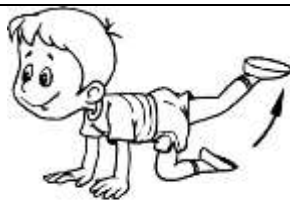
«Кошечка ласковая, кошечка сердитая»

И. п. — стоя на четвереньках. Поднять голову, спину прогнуть, сказать «мяу!» — «кошечка ласковая», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



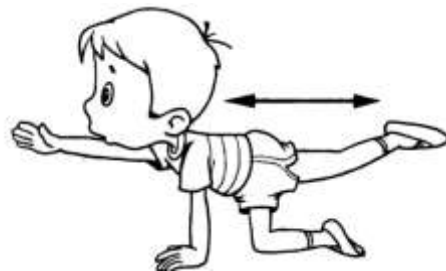
«Мах ногой назад»

И. п. — стоя на четвереньках, спина прямая. Мах ногой назад, вернуться в и. п. То же — другой ногой. Повторить 4—6 раз



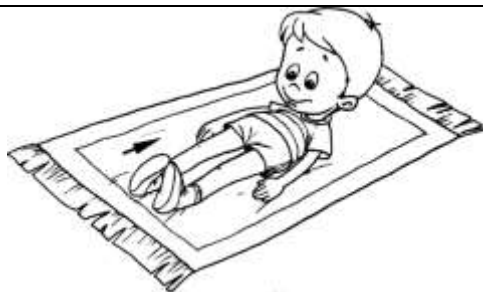
«Тянемся-потянемся»

И. п. — стоя на четвереньках. Поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку — вперёд, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны. Голову не опускать, смотреть на руку, вернуться в и. п. То же — правой ногой и левой рукой. Повторить 2—4 раза.



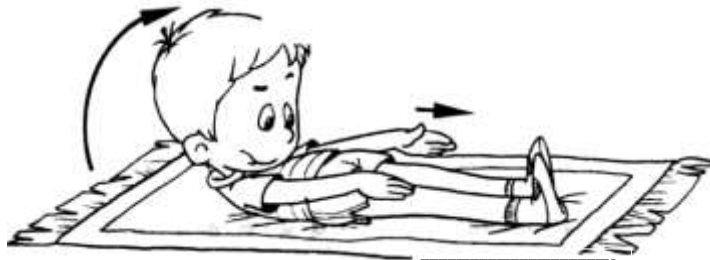
«Посмотри на стопы»

И. п. — лёжа на спине. Поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на носки ног, потянуть носки на себя, задержаться в этом положении на счёт 1—2—3, вернуться в и. п., расслабиться на счёт 1—2—3.
Повторить 2—4 раза.



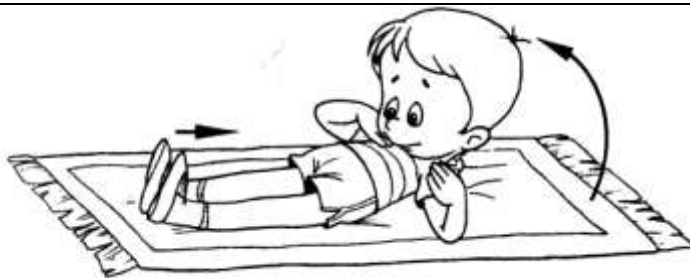
«Потянись руками вперед»

И. п. — лёжа на спине. Поднять голову, вытянуть руки вперёд, носки ног на себя, задержаться в этом положении на счёт 1-2-3, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.



«Посмотри на ножки»

И. п. — лёжа на спине, руки к плечам.
Поднять голову, носки ног на себя, задержаться в этом положении, не отрывая лопаток от пола, на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



«Достань колено»

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль тела.
Поднять голову, носки ног на себя, согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками, коснуться лбом колена, вернуться в и. п. То же — другой ногой. Повторить 2—4 раза.



«Мячик»

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль тела.
Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, обхватить руками колени, коснуться их лбом (сгруппироваться), покачаться вперёд-назад, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

Чтоб на спинке покачаться,
Буду в мячик превращаться.



«Клубочек»

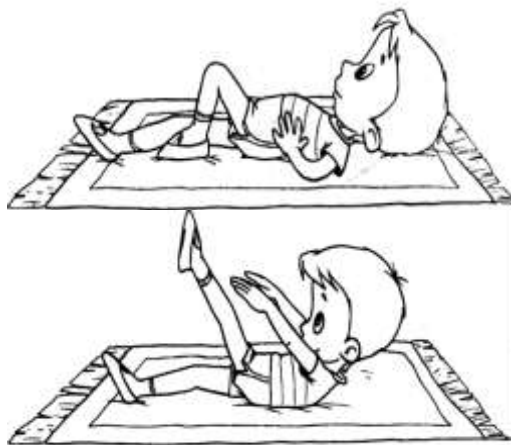
И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднять голову, вытянуть руки вперёд, потянуться к коленям, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



До коленей я касаюсь,
Посмотрите, как стараюсь!

«Шаги»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене, выпрямить её вверх, руками потянуться к носку, снова согнуть и опустить ногу, руки на пояс. То же — другой ногой. Повторить 4—6 раз.



«Быстрые ножки»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Поднять голову, попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях, скользя стопами по полу (4—6 раз), вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза



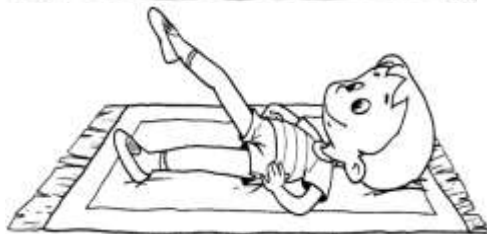
«Велосипед»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги согнуты в коленях. Сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, имитируя езду на велосипеде. Начинать с быстрых движений, постепенно переходя на медленные. Выполнять на счёт 6—12, вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.



«Ловим рыбку»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене, выпрямить её вверх под углом 45° , опустить прямую ногу. То же — другой ногой. Сначала опускать ногу на счёт 2, затем медленно на счёт 2-4-6-8-10.



«Ноги прямо!»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их вверх, медленно опустить прямые ноги. Повторить 2—4 раза



«Ножницы горизонтальные»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Поднять прямые ноги и делать ими движения в горизонтальной плоскости. Выполнить 6-12 движений, вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

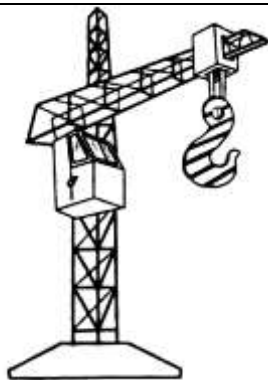


«Ножницы вертикальные»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Поднять прямые ноги и делать ими движения в вертикальной плоскости. Выполнить 6—12 движений, вернуться в и. п. Повторить 2-3 раза.

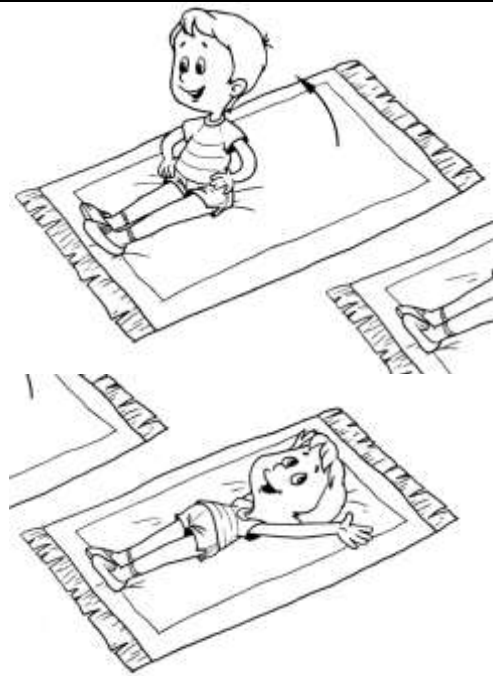
«Подъемный кран»

И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Поднять прямую ногу вверх, удержать её на счёт 2—4—6—8—10, опустить. То же — другой ногой. Не заваливаться на бок, поясницу от пола не отрывать. Повторить 2—4 раза каждой ногой.



«Садись-ложись»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



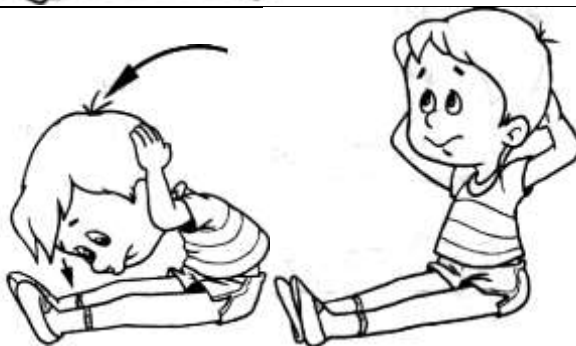
«Руки в крылышки»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2-4 раза.



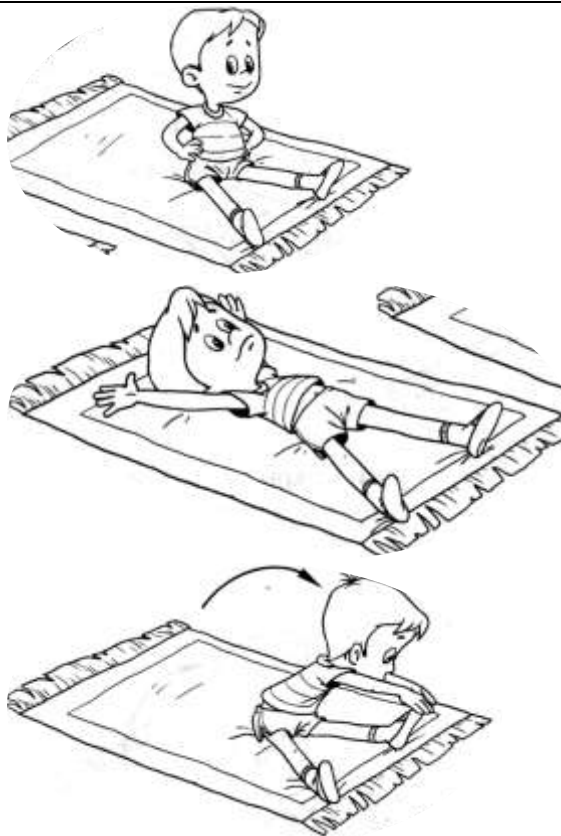
«Руки на затылок»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки на затылок, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться коленей; выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



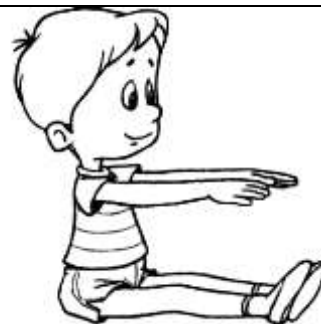
«Потянись к носку»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги на ширине плеч. Махом рук сесть, тянуться руками к носку одной ноги, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. То же — к другой ноге. Повторить 2—4 раза к каждой ноге.



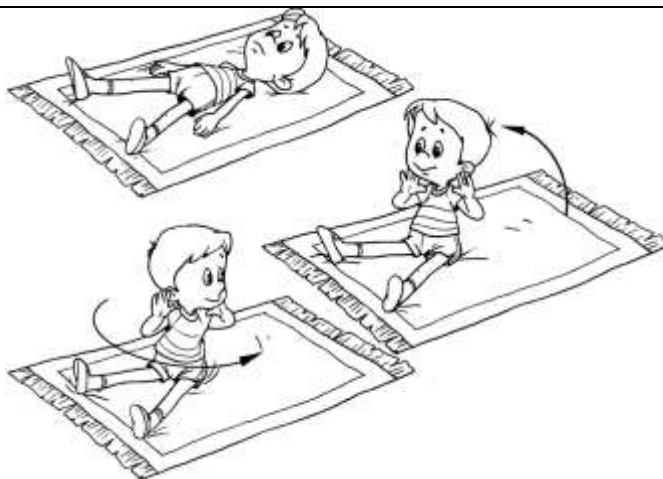
«Книжечка»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, вытянуть руки вперёд, наклониться и тянуться к носкам, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



«Поворот»

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Махом рук сесть, руки в «крылышки», повернуться вправо, выпрямиться, повернуться влево, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза в каждую сторону.



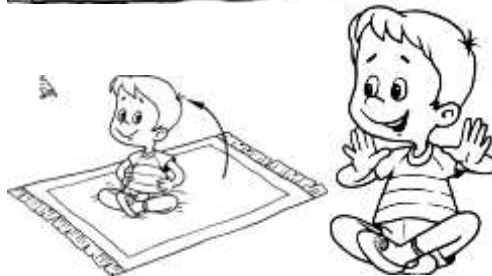
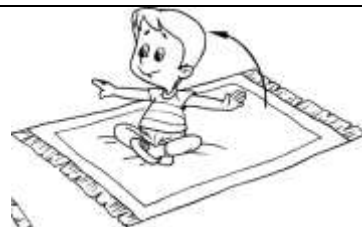
«Сядь по-турецки!»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги полусогнуты. Махом рук сесть по-турецки, развести руки в стороны, спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

И. п. — то же. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс-в стороны-на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

И. п. — то же. Махом рук сесть по-турецки, руки за голову-вверх-за голову, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

И. п. — то же. Махом рук сесть по-турецки, руки в «крылышки», спина прямая, сидеть на счёт 2—Ф—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза



«Достань локтем колени»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги полусогнуты. Махом рук сесть, руки за голову в замок, повернуться и тянуться локтем к противоположному колену, выпрямиться, то же — в другую сторону, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза в каждую сторону.

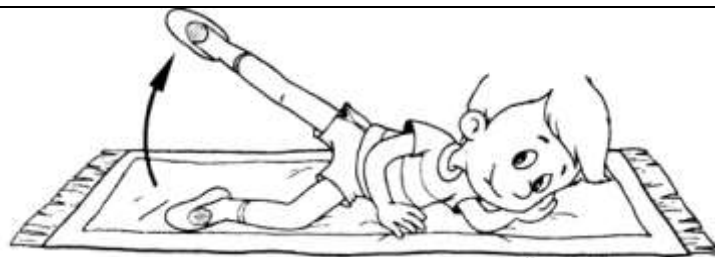


И его достану.

«Лежа на боку»

И. п. — лёжа на боку, левая нога полусогнута, правая — выпрямлена, левая рука под головой, правая — в упоре перед грудью. Поднять правую ногу вверх под углом 45° , задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8, вернуться в и. п. То же — на другом боку. Повторить 2 раза.

И. п. — лёжа на боку, левая нога полусогнута, правая — выпрямлена, левая рука под головой, правая — в упоре перед грудью. Поднять правую ногу вверх, присоединить к ней выпрямленную левую ногу, опустить обе ноги вместе. Повторить 2—4 раза.



«Потянись»

И. п. — сидя на коленях, руки на поясе, плечи расправлены, спина прямая. Вытягивая руки вверх (в «замок»), встать на колени, потянуться всем туловищем вверх, вернуться в и. п., расслабиться. Повторить 2 раза.



«Крылышки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться в этом положении на счёт 2-4-6-8-10, вернуться в и. п. Повторить 2 раза.



«Прогнись»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п.

«Самолет»

И. п. — лёжа 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.



«Окошко»

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

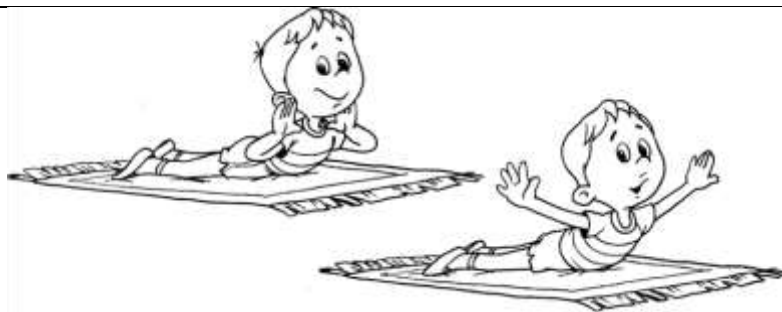


«Хлопок»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках». Хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

«Движения руками»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»-в стороны-в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



«Кружочки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения локтями вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



«Кулачки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд.

Сжимать и разжимать кулаки на счёт

2—4—6—8—10, вернуться в и. п.

Повторить 2—4 раза.

