

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ



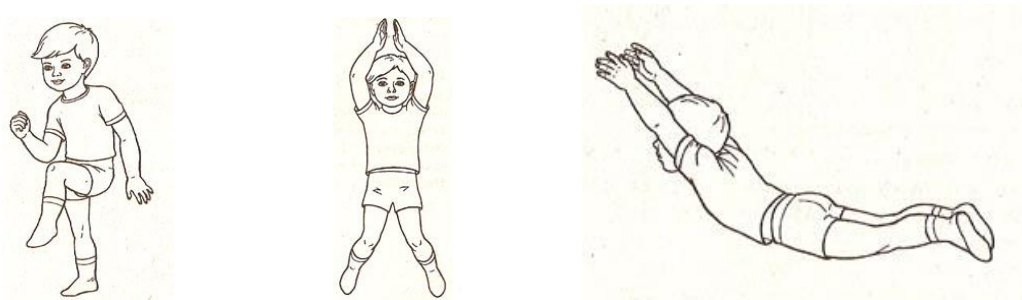
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 лет

Эти упражнения помогут ребенку укрепить мышцы спины и сформировать правильную осанку

Что нам понадобится? Удобная одежда 😊

Описание:

Начнем с разминки: перед началом упражнений включите веселую музыку – топчитесь на месте, скачите, размахивайте руками и всячески веселитесь. После разминки опустите руки вниз и покажите, как ива махает своими веточками. Медленно распрямляйтесь. Ребенок должен повторить за вами. Итак, приступаем к упражнениям!



Упражнение 1 «По верёвочной лестнице»

Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтём правой руки. Затем поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтём левой руки. Повторить 10-20 раз.

Упражнение 2 «Качка»

Стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе. Перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене, левую ногу поставить на носок. Вернуться в исходное положение. Перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене, правую ногу поставить на носок. Вернуться в исходное положение. Повторить по 3–5 раз в каждую сторону. Повторить 10-20 раз.

Упражнение 3 «Рыбка»

Лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. Одновременно поднять прямые руки и ноги, потянуться вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить 10-20 раз.