

# Мой детский сад дома

Практические советы

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ



ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-4 лет

Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств, формирование правильной осанки и укрепление мышц стопы для детей 2-4 лет

Что нам понадобится? Удобная одежда и Хорошее Настроение 😊

### Описание:

перед началом упражнений включите веселую музыку – топчитесь на месте, скачите, размахивайте руками и всячески веселитесь. Это и будет ваша разминка. После разминки небольшая заминка – опустите руки вниз и покажите, как ива махает своими веточками. Медленно распрямляйтесь. Ребенок должен повторить за вами. Итак, приступаем



### Упражнение 1 «ПЕТРУШКА»

Сидя на полу, раздвиньте ноги до предельной ширины, руки опираются на пол сзади. На счет «раз» поднимите правую ногу. На счет «два» - опустите ее. То же самое с левой ногой. Повторите 10-20 раз.

### Упражнение 2 «ВАНЬКА-ВСТАНЬКА»

Вы считаете, а ребенок должен на «раз-два» быстро лечь на спинку, а на « три-четыре» так же быстро встать . Повторить 8 раз.

### Упражнение 3 «ЖУК УПАЛ»

Ребенок имитирует поведение жука – лежит на спине и весело болтает руками и ногами. Можно делать это в течение одной минуты.