

# 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 «ГУСИ, ГУСИ, ГА-ГА-ГА»

Руки положим за спину, ходим вокруг комнаты на полусогнутых ногах, вытягивая шею вперед. Повторить 10-20 раз в разные стороны.

### Упражнение 2 «МИШКА КОСОЛАПЫЙ»

Исходное положение – ноги врозь. Сгибаем левую ногу и переносим на нее всю тяжесть тела – а правую медленно отрываем от пола. Повторяем с другой ногой. Одновременно для ребенка ритмично повторяем всем известный стишок про мишку косолапую, который по лесу идет. Повторить от 20-30 раз и больше.

### Упражнение 3 «ЛЯГУШКА»

Это веселое упражнение очень любят дети. Садитесь на корточки, колени расставьте как можно шире и прыгайте. Прыжки делаем не выпрямляясь. Повторить 10-20 раз.

### Упражнение 4 «НЕВАЛЯШКА»

Сядьте на пол так, что бы колени были согнуты, а стопы соприкасались. Делайте ритмичные перекаты вправо-влево, руки при этом держат стопы. Повторить 20-30 раз.