



# 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.

