



Упражнения для профилактики нарушения осанки

Выполнил:
Тихонова Е.А
МДОУ «ЦРР д\с
№ 151»

Упражнения для профилактики нарушения осанки у детей младшего дошкольного возраста

Деревья выросли большими».

И.п. — о.с. Подняться на носки, потянуться как можно выше; удерживать равновесие на носках 3—5 с.

Постепенно увеличивать время удержания равновесия.



«Грачи летят».

И.п. — о.с., руки в стороны.

Махи руками вверх — вниз
по максимально
возможной
амплитуде (6—8 раз).

Выполнять медленно; руки
держат прямыми.



«Хлопки».

И.п. — о.с. Поднять руки
вверх как можно выше
— хлопок руками;
опустить вниз за спину
— хлопок (6—8 раз).

Хлопки выполнять
громче; стараться руки
не сгибать в локтях.



«Коровка».

И.п. — стоя на четвереньках. Произвольные продвижения по залу на четвереньках. Можно с произношением «му-му-му» на выдохе (40—50 с).

Голову не опускать.



Senyaka'08

«Пружинка».

И.п. — о.с. Пружинящие приседания с мешочком на голове (6—8 раз).

Спину держать ровно, смотреть вперед.

