

**Комплекс ФУ для  
профилактики  
искривления  
позвоночника у детей  
дошкольного возраста**

# Упражнение № 1



Лежа на животе  
досточки в  
руках,  
растянуть  
позвоночник

# Упражнение № 2



Лежа на  
животе,  
досточки в  
руках,  
работаем  
ногами как  
при плавании  
кроль на  
груди

# Упражнение № 3



Лежа на  
животе  
взяться за  
руки,  
голова  
опущена в  
воду,  
ноги на  
ширине  
плеч.

# Упражнение № 4

## «Змея»



И.п. лечь на живот,  
ноги вместе  
руки в  
упоре около груди  
на полу.

1- Медленно  
поднимаясь на  
руках, поднять  
сначала голову,  
затем грудь.

Прогнуться  
насколько  
возможно.

20 Медленно  
вернуться в И.п.

# Упражнение № 5

## «Кузнечик»



И.п. лечь на живот, касаясь пола подбородком. Руки вытянуты вдоль тела.

Отталкиваясь руками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут. Вернуться в И.п. Повторить все левой ногой.

# «избавляемся от сутулости»



И.п руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Поочередно поднимайте сначала левое, затем правое плечо.

Повторите упражнение 6-8 раз.

# Упражнение № 7

## «Выпрямляем спину»



Лечь на живот,  
согнув руки в  
локтях и положив  
лоб на сомкнутые  
кости.

Носки вытянуты,  
пятки вместе.

Делая вдох,  
приподнять  
верхнюю часть  
туловища,  
одновременно  
развести руки в  
стороны.

Вернуться в И.п.

Повторить 6-8  
раз.



# Упражнение № 8

## «Японский поклон»



Встать на колени,  
Ноги вместе,  
прямые руки  
поднять вверх,  
спина  
выпрямлена.

Не меняя  
положения  
головы и рук, и  
сохраняя спину  
прямой, очень  
медленно  
наклониться  
вперед,  
одновременно  
садясь на пятки.

При наклоне  
делать выдох, при  
выпрямлении  
вдох. Повторить  
6-8 раз.

# Упражнение № 9

## «Добрая и злая кошка»



И.п. Стоя на коленях, упор на руки.

1- прогнуть спину вниз, задержаться.

2- выгнуть спину вверх, задержаться.

Повторять 5-6 раз.

# Упражнение № 10

## «Лодочка»



Лечь на живот  
вытянуть руки  
вперед  
ладонями вниз.

Выпрямить  
ноги назад.

Одновременно  
приподнять и  
руки и ноги,  
опираясь на  
тазовые кости и  
живот,  
прогнуться  
вверх.  
Задержаться на  
7-10 сек.

# Упражнение № 11

## «Перекаты на спине»



И.п. сидя на полу, обхватить колени руками, округлить спину.

Подбородок касается груди.

Начните перекаты сохраняя корпус в и.п.

При движении старайтесь больше округлить спину.

Делайте перекат до края лопаток и обратно в и. п.

Повторить 6-8 раз.

# Упражнение № 12

## «Повороты туловища с гимнастической палкой»



И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, положить на плечи гимнастическую палку, придерживая ее руками. Поворачивайте корпус вправо и влево. Повторить 6-8 раз.

# Упражнение № 13

## «Мельница»



И.п. Встаньте прямо, ноги должны быть на ширине плеч. Наклон вперед на 90 градусов: правую руку поднимите вверх, левую опустите вниз. Начинайте вращать руками. При этом рука, которая находится внизу, должна тянуться к носку противоположной ноги. Повторить 8-10 раз.

# «Наклоны в сторону с мячом»



И.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх с мячом.

1- наклон вправо,

2-И.п.

3- наклон влево,

4- И.п.

Повторить 6-8 раз.

# Упражнение № 15

## «Релаксационная растяжка позвоночника»



И.п прилеч на мяч спиной, согнув ноги в коленях под углом 90 градусов. Руки опущены вниз на пол. Плавно делать перекаты вперед, назад.



**Спасибо за  
внимание!**