

**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!**