

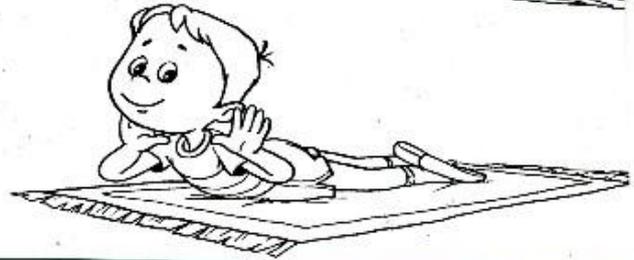
Упражнения для формирования правильной осанки.

1. «Крылышки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2 раза.



«Крылышки» свои держу!
Вам, ребята, так скажу:
«Вы попробуйте, друзья,
Удержаться так, как я!»



2. «Прогнись!»

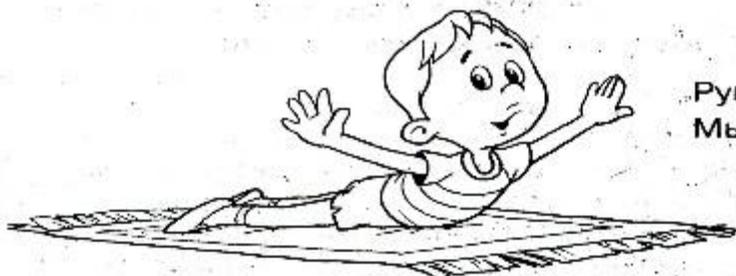
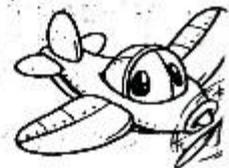
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п.

Руки на поясе, спинкой прогнись —
Сколько надо задержусь.



3. «Самолёт»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п.



Руки в стороны, и вот
Мы летим, как самолёт!

4. «Окошко»

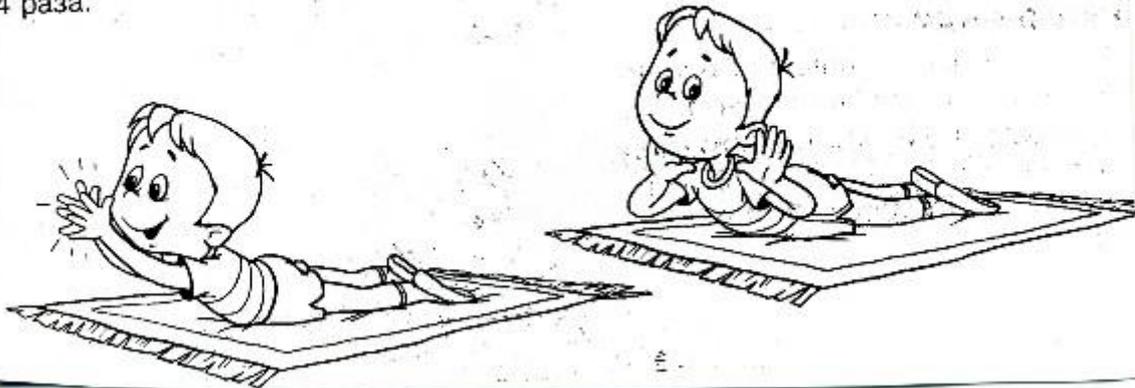
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, пальцы сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п.

Сделаю окошечко
И посмотрю немножечко.



5. «Хлопок»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»^{3х»}
Хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 2—
4 раза.



6. «Движения руками»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»
сторону-в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Упражнения руками делать мы умеем
Чтобы мышцы укрепить —
сил мы не жалеем



7. «Кружочки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения локтями вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



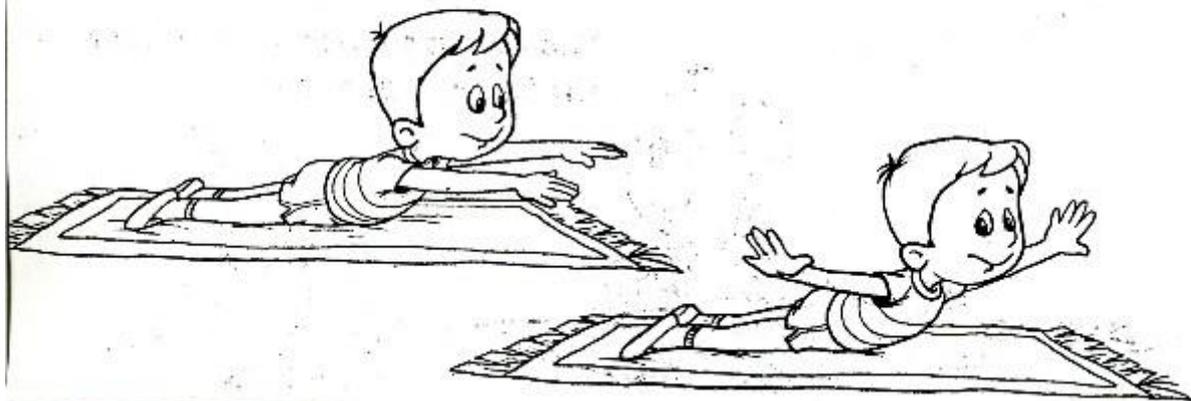
8. «Кулачки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



9. «Птичка»

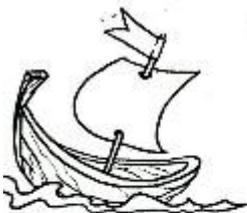
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд-в стороны-вперёд, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



10. «Замок» и «крылышки»

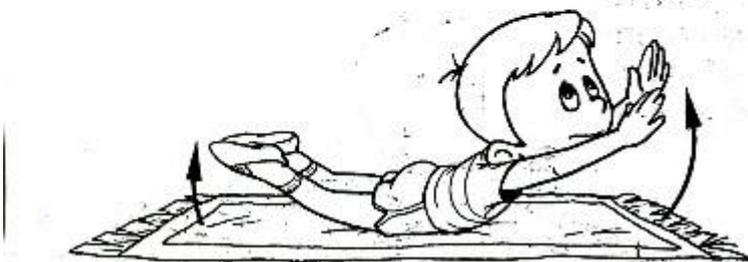
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки за голову (пальцы сцеплены в «замок» на затылке). Задержаться в этом положении на счёт 1—2, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.





11. «Лодочка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд с одновременным подниманием ног — «лодочка», задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



Тренирую мышцы я —
Это «лодочка» моя.

Делать «рыбку» научились,
Потому что не ленились.

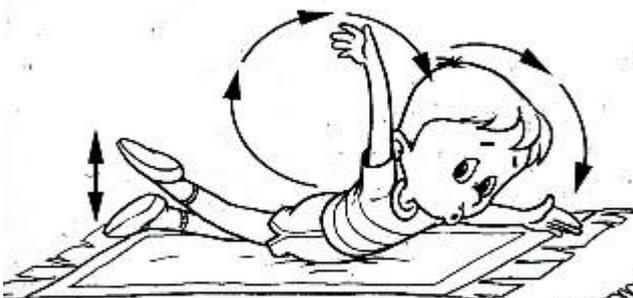
12. «Рыбка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову, плечи и грудь, руки отвести назад, ладонями к телу, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



13. «Пловец»

И. п. — лёжа на животе. Имитировать плавание кролем и брассом на счёт 2—4—6—8—10. Повторить 2—4 раза.



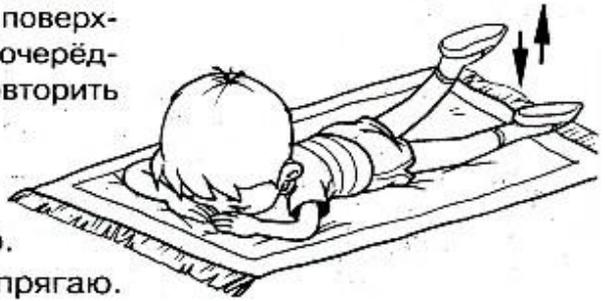
Как в бассейне по воде,
Я плыву на животе.
Ногами — кроль,
Руками — брасс,
Покажу я высший класс!



14—15. «Поднимание прямых ног вверх»

Поочерёдное поднимание ног

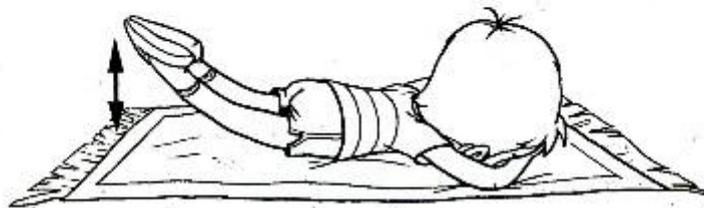
И. п. — лёжа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук. Поднимать ноги поочерёдно, не отрывая туловища от пола. Повторить 4—6 раз каждой ногой.



По одной и вместе ноги поднимаю.
Я хочу быть сильным — мышцы напрягаю.

Одновременное поднимание ног

Поднять обе ноги одновременно, задержаться в этом положении на счёт 4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



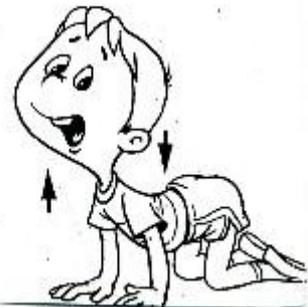
16—18. «Кошечка»

Кошечка ласковая

И. п. — стоя на четвереньках. Поднять голову, спину прогнуть, сказать «мяу!» — «кошечка ласковая», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



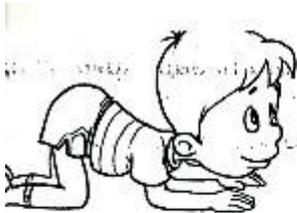
Спинка гибкая у нас,
Как у кошечки как раз!
«Мяу!» — спинку мы прогнём,
«Фрр!» — сердиться все начнём.



Кошечка сердитая

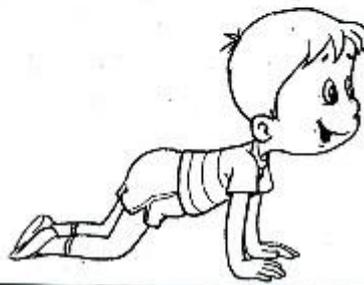
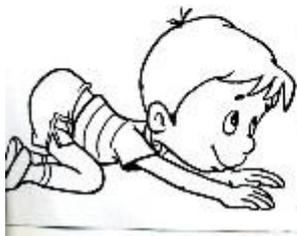
И. п. — стоя на четвереньках. Опустить голову вниз, спину выгнуть, сказать «фрр!» — «кошечка сердитая», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.





Кошечка гибкая

И. п. — стоя на четвереньках. Согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперёд; выпрямляя руки, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.



19. «Мах ногой назад»

И. п. — стоя на четвереньках, спина прямая. Мах ногой назад, вернуться в и. п. То же — другой ногой. Повторить 4—6 раз.

Мах назад, смотрю вперёд —
Тренируюсь я под счёт.



20. «Тянемся-потянемся»

И. п. — стоя на четвереньках. Поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку — вперёд, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны. Голову не опускать, смотреть на руку, вернуться в и. п. То же — правой ногой и левой рукой. Повторить 2—4 раза.

