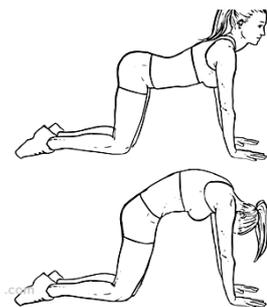


Комплекс упражнений для формирования правильной осанки, мышечного корсета.

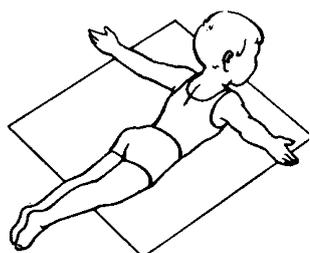
1. «Кошечка добрая — сердится». И. п.: стойка на четвереньках . 1-2 спина прогибается вниз, голова поднимается кверху «Кошечка добрая». 3-4 голова опускается вниз, а спина поднимается вверх. «Кошечка сердится».



2. «Колка дров». И. п.: ноги на ширине плеч, руки в замок закинута за голову. 1-2 наклон туловища вперед сопровождается шумным выдохом.

3. На голову помещается какой-нибудь нетяжелый предмет, и ребенок совершает круг, стараясь не уронить его.

4. «Птичка». И. п.: лежа на животе. Взрослый прижимает к полу голени ребенка . 1-2 поднять голову руки в стороны.



5. И.п. лежа на спине 1-2. приподнимать правую ногу ,3-4 левую ногу 5-6 обе ноги вверх и медленно опускать.

6. «Ножницы» И.п. лежа на спине ноги вверх . 1 - скрестить ноги, правая вверх, 2 – И.п., 3 – скрестить ноги, левая вверх, 4 – И.п.



7. «Велосипед». Имитация езде на велосипеде назад и вперед.



8. И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги и туловище, руки в стороны, 2 – И.п.