Упражнения для осанки на четвереньках

Упражнение «кошечка сердится»
Исходное положение: стоя на четвереньках На счет 1 — округлить спину, попытаться коснуться подбородком груди; 2 — вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 3 –5 раз.

Упражнение «кошечка ласковая»
На счет 1 — максимально прогнуть спину, слегка запрокинуть голову; 2 — вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 3 –5 раз.

Упражнение «кошечка гуляет»
На счет 1–2 — постепенно переступать руками максимально влево; 3–4 — вернуться в исходное положение; 5–6 — постепенно переступать руками максимально вправо; 7–8 — вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 3 –5 раз.

Упражнение «бабочка»
На счет 1 — поднять правую руку и левую ногу; 2 — вернуться в исходное положение;3 — поднять левую руку и правую ногу;
4 — вернуться в исходное положение
Повторите это упражнение 5 –7

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ

Осанка начинает формироваться у малыша в 1–2 месяц и может изменяться по разным причинам в течение всей жизни. Нарушения осанки чаще всего происходят в периоды интенсивного роста ребенка, в 6–7, 12–15 лет, когда позвоночник растет быстрее, чем мышцы, которые его окружают и поддерживают. Предотвратить развитие искривления позвоночника, укрепить мышцы спины (мышечный корсет) и сформировать правильную осанку помогут **гимнастические упражнения для осанки**, плавание, упражнения в воде (аква-аэробика) и танцы.

Упражнения для осанки лежа

Упражнение «проснись»
Исходное положение: лежа на животе, упор на руки. На счет 1 — руки выпрямить, максимально прогнуть спину, слегка запрокинуть голову;
2 — вернуться в исходное положение
Повторите это упражнение 3 –5 раз.

Упражнение «птичка»
Исходное положение: лежа на животе.
На счет 1 — приподнять голову и плечи;
2 — руки — вперед;
3 — руки — в стороны;
4 — вернуться в исходное положение.
Повторите это упражнение 3 –5 раз.

Упражнение «плавание»
Исходное положение: лежа на животе.
Имитация плавания 20 с.

Упражнение «посмотри на ножки»
Исходное положение: лежа.
На счет 1 — приподнять голову и плечи;
Зафиксировать положение на счет 2 — 7;
8 — вернуться в исходное положение.
Повторите это упражнение 3 –5 раз.

Упражнение «велосипед»
Исходное положение: лежа, ноги согнуты в коленях. На счет 1–8 — имитируйте кручение педалей во время езды на велосипеде
Повторите это упражнение 3 –5 раз.

Упражнения для осанки стоя

Упражнение «подсолнух»
Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.
На счет 1 — руки вверх, спину прогнуть, правую ногу — назад — на носок;
2 — вернуться в исходное положение;
3 — руки вверх, спину прогнуть, левую ногу — назад — на носок;
4 — вернуться в исходное положение
Повторите это упражнение 5 –7 раз.

Упражнение «приседания»
Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.
На счет 1 — приседание, руки вперед;
2 — вернуться в исходное положение;
Повторите это упражнение 5 –7 раз.

Упражнение «наклоны вперед»
Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.
На счет 1 — наклон вперед, руками коснуться носка правой ноги;
2 — вернуться в исходное положение;
3 — наклон вперед, руками коснуться носка левой ноги
4 — вернуться в исходное положение

Упражнение «наклоны в стороны»
Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.
На счет 1 — наклонить туловище влево;
2 — вернуться в исходное положение;
3 — наклонить туловище влево;
4 — вернуться в исходное положение
Повторите это упражнение 3 –5 раз.

Упражнение «повороты»
Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс.
На счет 1 — повернуть корпус влево, левую руку — влево;
2 — вернуться в исходное положение;
3 — повернуть корпус вправо, правую руку — вправо;
4 — вернуться в исходное положение
Повторите это упражнение 5 –7 раз.

Упражнения для осанки с мячом

Для выполнения этих упражнений вам понадобится мяч средних размеров.
Броски мяча двумя руками из-за головы, от груди.
Повторите это упражнение 10-15 раз.

ГКДОУ «Детский сад № 25 «Рябинка»

Правильная осанка - залог здоровья!

Мед. сестра: Капустина Г.М.