

Комплекс упражнений по профилактике нарушения осанки для детей от 4 до 7 лет

(количество упражнений по дозировке постепенно увеличивается от исходной)

- Проработка осанки у стены.
- Потягивание вверх, вперед, в сторону –1раз.
- Поднимание на носочки. И.п.: руки в замок сзади, ноги вместе. 6-10 раз.
- Наклон вперед, шею тянуть вперед. И.п.: руки в замок сзади, ноги на ширине плеч –6-10 раз.
- Наклоны вперед, доставать руками пол. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены –4-8 раз.
- Лечь на спину (поза «рыбки»). И.п.: сидя между пятками – 2 раза.
- Прогибание, голова вперед «кошечка». И.п. стоя на ладонях и стопах –6-8 раз.
- «Горка» 4-8 раз.
- «Велосипед». И.п. лежа на спине. Движение поднятыми ногами 2-4 раза по 10 секунд.
- Дыхание животом –2 раза.
- Сесть-лечь. И.п. - лежа на животе – 2 раза.
- «Березка» или стойка на лопатках. И.п.: лежа на спине – 2 раза.