

**Комплекс упражнений
для детей,
у которых намечаются отклонения в осанке
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ.**

1. Поднимание обруча.

И. п. – стоя, держа в опущенных руках обруч. Поднять вытянутые руки с обручем вверх, энергично потянуться, выпрямляя спину, затем опустить руки вниз. Повторить 6-8 раз.

2. Опускание обруча за спину.

И. п. – стоя, ноги шире плеч, внизу в руках обруч. Поднять обруч вертикально вверх, сгибать руки, опуская его вниз за спину и сводя лопатки. Повторить 3-5 раз.

3. Повороты в стороны.

И. п. – стоя ноги на ширине плеч, в согнутых за спиной руках обруч. Поворачивать туловище направо и налево, прижимая обруч к спине. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

4. «Лыжник».

И. п. – стоя, ноги на ширине ступни. Приседать на всей ступне, наклоняясь вперёд и отводя руки назад, подражая движениям лыжника при отталкивании палками. Повторить 4-6 раз.

5. Поднимание палки.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, держа в руках внизу горизонтально палку. Поднять палку прямыми руками вверх, выпрямляя спину, затем опустить вниз. Повторить 6-8 раз.

6. Бросок мяча вперёд.

И. п. – стоя, слегка расставив ноги, в обеих руках внизу большой резиновый мяч. Поднять его вверх за голову, и сделав резкое движение руками и туловищем, бросить вперёд. Повторить 4-6 раз.

7. Бросок мяча назад.

И. п. – тоже. Сделав резкое движение прямыми руками и туловищем, бросить мяч назад через голову, прогибая спину. Повторить 4-6 раз.

8. «Конькобежец».

И. п. – стоя, широко расставив ноги. Заложить руки за спину и попеременно сгибать ноги с полуоборотом и наклоном туловища в одну сторону и другую сторону, подражая движениям конькобежца. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону.

9. Отведение рук с обручем назад.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, в руках за спиной обруч. Отводить руки назад, прогибая спину и сводя лопатки, избегая чрезмерного прогибания в пояснице. Повторить 6-8 раз.

10. Ходьба по «линейке».

Пройти по линии, начерченной на полу, стараясь сохранить равновесие тела. Выполнять 40-60 секунд.