

**Комплекс упражнений  
для детей,  
у которых намечаются отклонения в осанке  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ.**

**1. «Ходьба».**

И. п. – стоя на четвереньках. Прогнуть спину, поднять голову и передвигаться вперёд маленькими переступаниями рук и ног. Выполнять 40-60 секунд.

**2. «Велосипедист».**

И. п. – лёжа на спине. Подняв прямые ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движениям ног велосипедиста. Выполнять 40-50 секунд.

**3. «Лодочка».**

И. п. – лёжа на груди. Прогнуться в спине, отводя голову и прямые руки назад. Ноги вытянуть и не отрывать их от пола. Повторить 4-6 раз.

**4. «Кошка».**

И. п. – стоя на четвереньках. Сильно согнуть, затем прогнуть спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна. Повторить 4-6 раз.

**5. «Рыбка».**

И. п. – лёжа на груди. Прогнуться в спине, вытянув прямые руки и ноги вверх. Повторить 8-10 раз.

**6. Поднимание ног вверх.**

И. п. – лёжа на спине. Поднять выпрямленные ноги вверх до прямого угла, оттянув носки. Повторить 10-12 раз.

**7. «Качалка».**

И. п. – лёжа на груди, держа сзади в руках обруч. Сильно прогнуться в спине, и отведя руки с обручем назад, зацепить его носками поднятых ног. Избегать чрезмерного прогибания в пояснице. Повторить 4-6 раз.

**8. «Скольжение».**

И. п. – стоя на четвереньках. Скользя по полу ладонями вытянутых вперёд рук, коснуться грудью пола, прогибая спину. Затем, подняв руки и туловище назад, вернуться в и.п.. Повторить 4-6 раз.

**9. Прогибание спины.**

И. п. – лёжа на груди, держа в руках обруч. Прогибаться в спине, поднимая голову и отводя обруч за лопатки. Повторить 6-8 раз.

**10. Ползание.**

И. п. – стоя на четвереньках. Ползти вперёд, поочерёдно передвигая скользящими движениями руки и ноги, приближая грудь к полу. Выполнять 30-40 секунд.