**Упражнения для укрепления мускулатуры спины**

**и формирование правильной осанки**

|  |  |
| --- | --- |
| http://25sad-nv.ru/images/stories/22.png | **С книгой на голове**  **Ребёнок  кладёт книгу на голову и, выпрямившись, ходит по кругу. Нельзя прикасаться рукой к книге или ронять ее. Вместо книги на голову можно положить какой-нибудь другой предмет.**  **Следите, чтобы ребе­нок шел правильной размеренной походкой и предмет не па­дал у него с головы.** |
| http://25sad-nv.ru/images/stories/111.png | **Коромысло**  **Раньше, когда на всю дерев­ню был один колодец, девушки носили воду в ведрах, кото­рые висели с двух сторон на коромысле, а сами коромысла клали на плечи. Представь себе, что ты несешь такую тя­жесть. Походи с палкой на плечах, распрямив плечи и спи­ну. Будь очень внимателен, не разлей воду!»**  **Ребенок  выполняет упражнение** |
| http://25sad-nv.ru/images/stories/88.png | **Ветряная мельница**  **Ребенок  встает, слегка расставив ноги. Одну руку кладет на пояс, другую поднимает вверх и начинает описывать ею круги, посте­пенно убыстряя темп, изображая «крыло ветряной мельницы».**  **Ребенок вертит рукой, касаясь уха и ноги, вперед и назад, в зависимости от того, «куда подует ветер». Потом описывает круги двумя руками одновременно.** |
| http://25sad-nv.ru/images/stories/222.png | **Дровосек**  **Ребенок встает, слегка расставив ноги; представляет, что в руках у них топор; делает большой взмах и сильно ударяет «топором» по воображаемому чурбану.**  **Повторяет упражнение не менее 10 раз** |
| http://25sad-nv.ru/images/stories/99.png | **Любопытный котенок**  **Ребенок вытягивает руки вперед, становится на колени, а за­тем садится на пятки. Наклоняется, опершись об пол руками, как можно ниже, почти касаясь его носом. В таком положе­нии ребенок начинает передвигаться, перебирая руками сначала в одну сторону, а потом в другую. Повторяет движение не­сколько раз, при этом озирается по сторонам, как «крадущийся котенок». Под конец, котенок, не найдя ничего инте­ресного, опять садится на задние лапки»** |
| http://25sad-nv.ru/images/stories/555.png | **Кошка ловит мышей**  **Когда кошка отправляется ловить мышей, она плотно прижимает­ся к полу и тихо ползет вперед, сначала вытягивая переднюю лапу, а затем и заднюю. Лапы она ставит совсем бесшумно, потому что у мышей очень хороший слух. Попробуйте и вы проползти, как кошка. Кто будет тише всех ползти, тот боль­ше всех поймает мышей».** |
| http://25sad-nv.ru/images/stories/44.png | **Щенок**  **Ребенок становится на коленки и ходит на четвереньках, как это делают щенки. При каждом шаге он подтягивает впе­ред колено, стараясь коснуться им носа** |
| http://25sad-nv.ru/images/stories/33.png | **Любопытный щенок**  **Ребенок становится на колени, опершись обеими руками об пол; поворачивает туловище в одну сторону и смотрит, что там делается. Затем поворачивается в другую сторону и смот­рит, что происходит там. Движение вправо и влево надо де­лать, стоя на четвереньках.**  **Следите, чтобы ребенок не прогибал спину** |
| http://25sad-nv.ru/images/stories/66.png | **Стойкий оловянный солдатик**  **Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась кач­ка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хочешь стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?**  **Для этого встань на колени, руки плотно прижми к туло­вищу. Вдруг подул сильный ветер - наклонись назад, как можно ниже, держи спину прямо, а потом выпрямись. По­втори 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть».** |
| http://25sad-nv.ru/images/stories/77.png | **Маленький мостик**  **Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег».**  **Ребенок выполняет упражнение.** |
| http://25sad-nv.ru/images/stories/333.png | **Ножницы**  **Давай представим, что наши ноги - ножницы. Лежа на животе, поднимай поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы ножницы хорошо резали, ноги должны быть прямыми. Ляг на спину, отдохни».**  **Повторить упражнение 3** |
| http://25sad-nv.ru/images/stories/444.png | **Птица**  **Лежа на животе, подними руки вверх - в стороны, прогнись. Маши руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давай­ отдохнем. Ляг на живот, опусти руки. Отдохнем и сно­ва продолжим полет».**  **Повторить упражнение 2-3 раза.** |
| http://25sad-nv.ru/images/stories/55.png | **Качалочка**  **На лесной полянке играли медвежата, смешно качаясь на спине. Давай попробуем и мы покачаться! Ляг на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижми колени к груди и обхватив их руками. Покачайся на спине вправо-влево. Когда уста­нешь - отдохни».** Повторить упражнение 3 раза. |