

# Упражнения для формирования правильной осанки



Рекомендации родителям

# Комплекс упражнений для формирования правильной осанки у детей:

- Исходное положение (ИП)– стоя, руки на поясе. Разведение локтей со сведением лопаток – вдох; возвращение в исходное положение – выдох, повторить 4–5 раз.
- Стоя, руки разведены в стороны. Круговые движения руками назад (8-10 раз). Дыхание произвольное.
- Стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклоны корпуса вперед, спина прямая – выдох; возвращение в ИП – вдох (4–5 раз).
- Стоя, руки за спиной. Совершаются наклоны корпуса вправо и влево (5–6 раз). Дыхание произвольное.
- Стоя, с палкой в руках. Приседания, корпус прямой, руки вытягиваются вперед, выдох; возвращение в ИП – вдох (4–5 раз).

- Стоя, с палкой в руках. Поднимание палки вперед вверх – вдох; при возвращении в ИП – выдох (4–5 раз).
- Лежа на спине, руки вдоль тела. Поочередное поднимание ног вверх (3–4 раза).
- Лежа на животе, руки на поясе. Разгибание корпуса – вдох; возвращение в ИП – выдох (3–4 раза).
- Стоя, руки на поясе, производят подскоки с последующей ходьбой (30 с – 1 мин).
- Стоя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох; сведение – выдох повторить 3–4 раза

# Пояснительная записка

Использование вышеперечисленных групп упражнений для формирования правильной осанки у детей вполне достаточно для поддержания правильного физического развития здорового ребенка. Для детей с отклонениями общего физического развития, недостаточной функциональной способностью определенных мышечных групп и сниженной выносливостью к физической нагрузке в школе должны быть организованы дополнительные занятия физкультурой со специальной направленностью.