

# Упражнения для профилактики нарушения осанки

Выполнил:  
Тихонова Е.А  
МДОУ «ЦРР д\с  
№ 151»

# Упражнения для профилактики нарушения осанки у детей младшего дошкольного возраста

**Деревья выросли большими».**

**И.п.** — о.с. Подняться на носки, потянуться как можно выше; удерживать равновесие на носках 3—5 с.

Постепенно увеличивать время удержания равновесия.

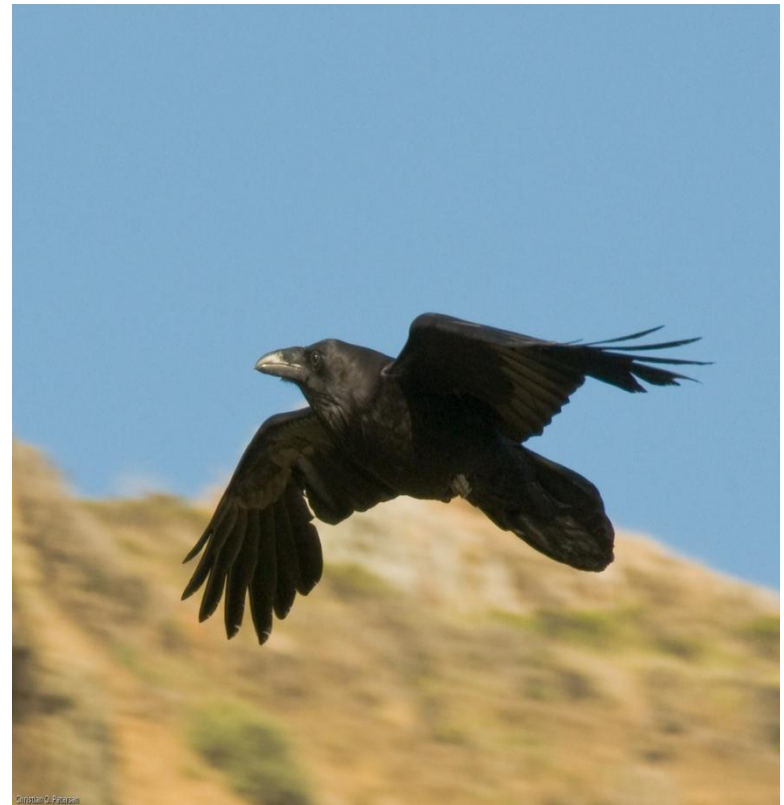


## «Грачи летят».

**И.п.** — о.с., руки в стороны.

Махи руками вверх — вниз  
по максимально  
возможной  
амплитуде (6—8 раз).

Выполнять медленно; руки  
держат прямыми.



## «Хлопки».

**И.п.** — о.с. Поднять руки  
вверх как можно выше  
— хлопок руками;  
опустить вниз за спину  
— хлопок (6—8 раз).

Хлопки выполнять  
громче; стараться руки  
не сгибать в локтях.



## «Коровка».

**И.п.** — стоя на четвереньках.  
Произвольные продвижения по залу на четвереньках. Можно с произношением «му-му-му» на выдохе (40—50 с).

Голову не опускать.



## «Пружинка».

**И.п.** — о.с. Пружинящие приседания с мешочком на голове (6—8 раз).

Спину держать ровно, смотреть вперед.

