

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 16»**

**Консультация для родителей
«Упражнения над осанкой в домашних условиях»**

Подготовлена
инструктором по физической культуре
Герасиной Д.А.

2018

Упражнение "Буратино". Пусть малыш станет спинкой к стене, вытянет руки в стороны, раздвинет пальчики, напряжет мышцы шеи, зафиксирует такое положение и отойдет от стены на 3 шага. Руки нужно опустить, а спинку сохранять ровной, напрягая мышцы, и в таком положении походить по комнате.

Упражнение "Стройная березка". Пусть ребёнок встанет прямо, потянется всем телом вверх, поднимет голову, расправит спинку и пройдет по комнате, разведя руки-веточки в разные стороны и растопырив пальчики-листочки. После этого надо принять позу правильной осанки в полуприседе, а затем сесть на корточки, сохраняя спинку прямой.

Упражнение "Гусеничка". Пусть малыш станет на четвереньки, а взрослый должен обхватить кроху за пояс, и пусть ребенок вытянет назад одну согнутую ножку, потом другую, а затем обе.

Упражнение "Синичка". Кроха, сидя на коврик, сгибает ручки в локотках, пальчики - на плечиках: это крылышки маленькой птички. Помогите ему расправить спинку, погладьте по лопаточкам, отведите локотки назад, ближе к телу. Пусть птичка встанет и попрыгает на месте.

Упражнение "Карасик". Малыш лежит на коврик и быстро перекачивается на живот, как рыбка, которая кувыркается в воде. Повторите 3-5 раз вправо и влево.

Упражнение "Бодливая корова". Ребенок ползает по комнате на четвереньках, пытаясь загнать мяч головой в угол.