Лечебная гимнастика для детей 3 – 7 лет
(нарушение осанки)

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания

В дошкольном возрасте лечебная гимнастика проводится в форме игры. Для формирования правильной осанки советуем вам, родители, проводить упражнения дома, в хорошо проветренном помещении, в облегченной одежде, под музыку.

Гимнастика способствует оздоровлению организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, создает бодрое, жизнерадостное настроение.

1. Ходьба

Встать прямо, голову не опускать, плечи развернуты, лопатки отведены назад (перед зеркалом). Ходьба по комнате, затем ходьба на носках, руки вверх. С 4 лет – ходьба на пятках, руки за головой, ходьба на наружных сводах стоп, руки на поясе (40-60 секунд).

2. «Растем большими»

   И.п.: основная стойка.

   Подняться на носки, руки вверх, вдох, и.п.

   Дозировка: 6-10 раз.

3. «Самолет»

   И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки в стороны.

   Поворот (наклон) туловища в сторону, произнося: «ж-ж-ж», и.п.

   Д: 6-10 раз.

4. «Дом большой, маленький»

   И.п.: основная стойка.

   Присесть, обхватить колени, опустить голову, подняться на носки, руки вверх, и.п.

   Д: 6-10 раз.

5. «Еж»

   И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

   Подтянуть ноги, согнутые в коленях к груди, обхватить их руками, произнося: «бр-р-р», и.п.

6. Ходьба, восстановление дыхания.

Будьте здоровы!