

**Формирование правильной осанки детей во второй младшей группе**



**Задачи:**

- формировать с раннего детства правильное положение тела в покое и при движении;
- формировать красивую фигуру для нормального функционирования двигательного аппарата и всего организма.

Подготовила:  
воспитатель Короткова Л.А.

Нижегородская область  
г. Дзержинск  
2020



## Упражнения

«Воробышек». Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

«Большие круги». Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) – 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

«Мельница» Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.

«Вместе ножки – покажи ладошки». Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И.П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз).

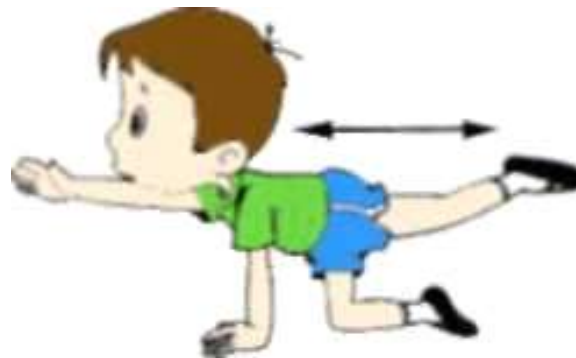
## «Поднимание ног поочередно»

И. п. — лёжа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук. Поднимать ноги поочередно, не отрывая туловища от пола. Повторить 4—6 раз каждой ногой.



## «Тянемся-потянемся»

И. п. — стоя на четвереньках. Поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку — вперёд, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны. Голову не опускать, смотреть на руку, вернуться в и. п. То же — правой ногой и левой рукой. Повторить 2-4 раза.



## «Окошко»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, пальцы сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счет 2—4—6, вернуться в и.п.



## «Ножницы»

И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Согнуть ноги, выпрямить их на весу и выполнять скрестные движения прямыми ногами на счёт 2—4—6-8. согнуть и опустить ноги. Повторить 2—4 раза.



**Занимайтесь профилактикой!**