

## **«Здоровый позвоночник»**

Уважаемые родители! Предлагаем Вам комплекс упражнений «Здоровый позвоночник». Упражнения доступны как взрослым, так и детям, и направлены на укрепление костно-мышечной системы и поддержание здоровья вашего организма. Совместное с детьми выполнение упражнений поможет формированию у детей полезных и здоровых привычек. Будьте примером для своих детей!

### **1. «Я расту!»**

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Потянитесь макушкой вверх, стопы и кисти рук потяните на себя. Избегайте излишнего прогибания в пояснице. Держите положение 8-10 с, не задерживая дыхание. Выполните 2-3 раза.

### **2. «Ходьба»**

И.п. – лёжа на спине, согнуть ноги в коленях, стопы на полу, руки на полу вдоль туловища.

Поочерёдно подтягивайте колени руками к животу. Дыхание свободное. Выполните 4-6 раз каждой ногой.

### **3. «Крокодил»**

И.п. – то же.

Опускайте согнутые ноги вправо и влево, плечи прижимайте к полу. Выполните 4-6 раз в каждую сторону.

### **4. «Брёвнышко»**

И.п. – лёжа на спине, руки вверх.

Выполняйте перекаты вправо-влево со спины на живот и обратно. (4-6 раз)

### **5. «Рыбка»**

И.п. – лёжа на животе, руки сложить под головой, лоб на сложенных ладонях.

Поочерёдно сгибайте и разгибайте ноги в коленях. (10 раз каждой ногой)

## **6. «Кошка»**

И.п. – стоя в упоре на кисти и колени, спина прямая.

Согните спину, потянитесь спиной вверх, голова вниз («сердитая кошка»), задержитесь на 1-2 с, опустите спину в и.п.

Прогните спину («ласковая кошка»), задержитесь на 1-2 с.

Выполните каждое движение 4 раза.

## **7. «Любопытная кошка»**

И.п. – то же.

Сохраняя таз не подвижным, пройдите руками вправо, вернитесь в и.п. Повторите влево.

Пройдите руками вперёд, опустите туловище к полу, прогнитесь в грудном отделе, вернитесь в и.п.

## **8. «Паучок»**

И.п. – упор сидя сзади, ноги согнуты врозь, стопы на полу. Поднимите таз вверх, избегая излишнего прогибания в пояснице, опуститесь в и.п. Выполните 4-6 раз.

## **9. «Клубочек»**

И.п. – упор сидя сзади, ноги выпрямить вперёд.

Согните ноги, захватите колени руками, головой потянуться к коленям (группировка), вернитесь в и.п. Выполните 4-6 раз.

## **10. «Тряпичная кукла»**

Лечь на спину, расслабить мышцы лица, рук, ног и туловища («тряпичная кукла»)

**Здоровья Вам и радости!**