

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ,
направленные на формирование правильной осанки

Название упражнения	Исходное положение	Описание упражнения
«Разминка»	Основная стойка	Сжимая и разжимая пальцы, поднять руки через стороны вверх
«Часы»	Основная стойка	Поочередно менять положение рук: вперед-назад
«Стрелки»	Ноги вместе, руки в стороны	Скрестить руки вверху, развести в стороны, скрестить внизу
«Маятник»	Ноги врозь, руки на пояссе	Покачиваться вправо-влево
«Пружинки»	Основная стойка, руки на пояссе, спина прямая	Полуприседать, руки за голову, локти назад
«Озорной котенок»	Основная стойка	Подняться на носки, руки к плечам, ладони вперед, тянуться вверх, живот подтянут, лопатки вместе
	Ноги на ширине плеч, руки за голову	Руки вверх, ладонями наружу – вдох, вернуться в исходное положение – выдох
	Ноги врозь	Наклон вперед, руки за голову, локти назад
	Лежа на животе, руки в стороны	Прогнуться с подниманием рук и ног; посмотреть вперед, руки и ноги держать выпрямленными; вернуться в исходное положение, расслабить мышцы спины
	Ноги врозь, руки на пояс	Прыжок, ноги вместе, хлопок над головой, вернуться в исходное положение
«Веселый человечек»	Основная стойка	Руки вверх – вдох, поочередно расслабить кисти, предплечья; небольшой наклон вперед – выдох; вернуться в исходное положение
	Ноги на ширине плеч, руки на пояс	Прогнуться, локти отвести назад, держать 3 сек; вернуться в исходное положение
	Основная стойка	Руки к плечам, руки вверх, хорошо потянуться, посмотреть на кисти рук; руки к плечам; вернуться в исходное положение
	Лежа на спине, руки на пояс	Сгибание и разгибание ног в тазобедренных и голеностопных суставах, движения как при езде на

		велосипеде
	Лежа на животе, руки к плечам	Прогнуться, руки вверх, руки в стороны, вернуться в исходное положение. Имитация плавания стилем «брасс», ноги в упоре
	Основная стойка	Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, руки через стороны вверх - вдох, исходное положение - выдох
«Листочек на ветру»	Руки за голову, ноги на ширине плеч	Подняться на носки, руки вверх, руки за голову; вернуться в исходное положение
	Основная стойка	Прогнуться, руки на пояс, локти назад; держать стойку несколько секунд; вернуться в исходное положение
	Ноги врозь	Пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола; вернуться в исходное положение
	Лежа на животе, руки за голову	Прогнуться с подниманием рук и ног; держать стойку; вернуться в исходное положение
	Основная стойка	Руки вверх - вдох; вернуться в исходное положение - выдох
«Зайчики на полянке»	Стойка - ноги сомкнуты	Руки к плечам, руки вверх, подняться на носки - вдох; руки к плечам, опуститься на полную стопу - выдох
	Присед, руки согнуты в локтях, ладонями вперед	Прыжки с небольшим продвижением вперед
	Основная стойка	Присесть, руки за голову, локти в стороны, держать стойку 4-6 сек; вернуться в исходное положение
	Основная стойка	Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернуться в исходное положение; то же самое влево
	Основная стойка	Ходьба на месте с хлопками над головой