**Формируем осанку**

**Укрепление мускулатуры спины и формирование осанки**

 С книгой на голове

Ребёнок кладёт книгу на голову и, выпрямившись, ходит по кругу. Нельзя прикасаться рукой к книге или ронять ее. Вместо книги на голову можно положить какой-нибудь другой предмет.

Следите, чтобы ребенок шел правильной размеренной походкой и предмет не падал у него с головы.

 Коромысло

«Раньше, когда на всю деревню был один колодец, девушки носили воду в ведрах, которые висели с двух сторон на коромысле, а сами коромысла клали на плечи. Представь себе, что ты несешь такую тяжесть. Походи с палкой на плечах, распрямив плечи и спину. Будь очень внимателен, не разлей воду!»

Ребенок выполняет упражнение.

 Ветряная мельница

Ребенок встает, слегка расставив ноги. Одну руку кладет на пояс, другую поднимает вверх и начинает описывать ею круги, постепенно убыстряя темп, изображая «крыло ветряной мельницы».

Ребенок вертит рукой, касаясь уха и ноги, вперед и назад, в зависимости от того, «куда подует ветер». Потом описывает круги двумя руками одновременно.

 Дровосек

Ребенок встает, слегка расставив ноги; представляет, что в руках у них топор; делает большой взмах и сильно ударяет «топором» по воображаемому чурбану.

Повторяет упражнение не менее 10 раз.

 Любопытный котенок

Ребенок вытягивает руки вперед, становится на колени, а затем садится на пятки. Наклоняется, опершись об пол руками, как можно ниже, почти касаясь его носом. В таком положении ребенок начинает передвигаться, перебирая руками сначала в одну сторону, а потом в другую. Повторяет движение несколько раз, при этом озирается по сторонам, как «крадущийся котенок». Под конец, котенок, не найдя ничего интересного, опять садится на задние лапки».

 Кошка ловит мышей

«Когда кошка отправляется ловить мышей, она плотно прижимается к полу и тихо ползет вперед, сначала вытягивая переднюю лапу, а затем и заднюю. Лапы она ставит совсем

бесшумно, потому что у мышей очень хороший слух. Попробуйте и вы проползти, как кошка. Кто будет тише всех ползти, тот больше всех поймает мышей».

ребенок выполняет упражнение

 Щенок

Ребенок становится на коленки и ходит на четвереньках, как это делают щенки. При каждом шаге он подтягивает вперед колено, стараясь коснуться им носа.

 Любопытный щенок

Ребенок становится на колени, опершись обеими руками об пол; поворачивает туловище в одну сторону и смотрит, что там делается. Затем поворачивается в другую сторону и смотрит, что происходит там. Движение вправо и влево надо делать, стоя на четвереньках.

Следите, чтобы ребенок не прогибал спину.

 Стойкий оловянный солдатик

«Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хочешь стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

Для этого встань на колени, руки плотно прижми к туловищу. Вдруг подул сильный ветер - наклонись назад, как можно ниже, держи спину прямо, а потом выпрямись. Повтори 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть».

 Маленький мостик

«Шли ежата по лесу. Перед ними ручей. Как перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

Лягте на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку, пока ежата не перебегут на другой берег».

Ребенок выполняет упражнение.

 Ножницы

«Давай представим, что наши ноги - ножницы. Лежа на животе, поднимай поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы ножницы хорошо резали, ноги должны быть прямыми. Ляг на спину, отдохни».

Повторить упражнение 3

 Птица

«Лежа на животе, подними руки вверх - в стороны, прогнись. Маши руками, как птица крыльями. Мы полетели! Давай отдохнем. Ляг на живот, опусти руки. Отдохнем и снова продолжим полет».

Повторить упражнение 2-3 раза.

 Качалочка

«На лесной полянке играли медвежата, смешно качаясь на спине. Давай попробуем и мы покачаться! Ляг на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижми колени к груди и обхватив их руками. Покачайся на спине вправо-влево. Когда устанешь - отдохни».

Повторить упражнение 3 раза.