



# Комплекс упражнений "Полет к звезде"

# 1 группа - фиксирование позвоночника в правильном положении

## 1 упражнение – «Тренировка к полету»

И.п. Встать друг к другу спиной, соприкоснуться лопатками и пятками. Раз – два, руки в стороны, вверх. Три – четыре, руки в стороны и вниз. (3-4 раза).

## 2 упражнение – «Вверх, к звездам»

Раз – два, встать на носочки, руки вытянуть вверх. Три – четыре, и.п. (3-4 раза)

## 3 упражнение – «Работа двигателя»

И.п. Встать друг к другу спиной, вытянуть руки в стороны и сомкнуть пальцы в замок. Раз – два, три – четыре, вращательные движения руками.



## 2 группа - формирование правильной осанки

### 1 упражнение – «Подготовка экрана»

И.п. Встать лицом друг к другу, соприкоснуться ладонями.

Раз – два, круговые движения вправо, три – четыре, влево.

Раз – два – три – четыре, полные круговые движения, сначала вправо, затем влево. (3-4 раза)



### 2 упражнение – «Напилим дрова»

Раз – два – три – четыре, движения руками вперед и назад. (3-4 раза)

### 3 упражнение – «Космические велосипеды»

Раз – два – три – четыре, движения руками по кругу с сопротивлением. (3-4 раза)

#### **4 упражнение** – «Игра в мяч на полянке»

И.п. Встать лицом друг к другу на расстоянии одного шага. Один ребенок подпрыгивает на носочках, приседает, другой легко подталкивает его пальцами, как мяч. Потом дети меняются ролями.

#### **5 упражнение** – «Танцы на поляне»

И.п. Встать лицом друг к другу на расстоянии одного шага. Руки поставить на плечи соседа. Раз – два, наклоны вправо, Три – четыре, влево. (3-4 раза)



# 3 группа - упражнения для стопы

-Шел инопланетяжка, топтыжка (ходьба на носочках).

-Шла в яркой шапочке, мамочка – инопланетяночка (ходьба с пятки на носок).

-И шел сзади, молодец,  
инопланетянин – отец (ходьба  
вразвалку).

-Дружно прыгнула семья, плавать  
учится она (движения брассом).

-Вышли инопланетяне из воды,  
отряхаются они (прыгать на  
носочках).

-Веселится вся семья, стала бодрою  
она (прыжки, движения).

-Инопланетяне стали красивыми и  
пошли домой счастливыми (ходьба).



# Источники информации:

1. <http://www.nkj.ru/archive/articles/5136/>
2. <http://www.detskiysad.ru/fizvos/295.html>

Данный комплекс разработан по рекомендациям  
составления упражнений на формирование и  
поддержание правильной осанки

3. <http://www.centre-little.ru/osanka.html>