

# ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Большое значение для осанки и развития движений имеет формирование стопы, предупреждение плоскостопий. Плоская стопа может вызвать изменения в скелете стопы и ноги, а также нарушить всю работу организма. Ребёнок, страдающий плоскостопием, подвержен быстрому утомлению во время ходьбы и стояния, у него появляются боли. Предупредить плоскостопие можно путём подбора соответствующих упражнений. Целью упражнений должно быть развитие и укрепление мышц пальцев, самой стопы и голени. Занятия проводятся обязательно босиком и желательнее несколько раз в день по 10 минут (утром – во время утренней гимнастики, днём – после дневного сна, вечером – перед сном). Рекомендуемый курс – 6 – 9 месяцев.

## I. Ходьба с различным положением стоп

### 1. «Великан»

Ходьба на носочках, подняв прямые руки вверх. ладонями внутрь.  
Мы становимся еще выше,  
достаём руками крышу.  
На носочки поднимись  
И макушечкой тянись!  
Солнце в небе высоко –  
Дотянуться не легко.  
С каждым шагом – Выше, выше.  
Будем к солнышку поближе!

### 2. «Ходьба на пятках»

Ходьба на пятках, руки в «крылышках», локти прижаты к туловищу, лопатки соединены.  
Руки в «крылышки» сложили  
И на пятках походили.

### 3. «Мишка-Топтышка»

Ходьба на наружном своде стопы, руки на поясе.  
А теперь походим  
На наружном своде!

### 4. «Страус»

Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе.

Ноги страус так легко  
Поднимает высоко!  
Идём по-страусиному –  
Ножки будут сильными!

### 5. «Домик»

Ходьба, опираясь на руки, колени не сгибать.

Опирайся на руки и  
Не гни колени,  
В этом упражнении  
Места нет для лени!

### 6. «Уточка»

Ходьба в полу приседе, руки на коленях, спина прямая.

Я сейчас как уточка  
Похожу минуточку.

## 7. «Буква „Т"»

Ходьба с разворотом стопы в виде буквы «Т».

А теперь – внимание:

Буква «Т» – задание.

## II. Комплекс упражнений, способствующий формированию стопы

### «Здоровые стопы»

Тренируем ножки мы,  
Знаем упражнения.  
Чтобы стопы укрепить,  
Надобно терпение.

1. И. п. – сидя на стуле. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе, вращения производить от наружного края стопы к внутреннему.
2. И. п. – то же. Сгибать и разгибать пальцы ног, раздвигать и сдвигать их.
3. И. п. – сидя на полу, опираясь руками сзади. Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы: палочки, карандаши, шарики, верёвку– и приподнимать их
4. п. — то же. Захватывать пальцами ног предметы, подтягивать ноги к себе, затем выпрямлять их, перекладывать предметы пальцами ног вправо и влево.
5. И. п. —то же. Карандаш (мел, палочку) захватить всеми пальцами ноги, *повернуть* стопу *наружным* краем *книзу* и *рисовать на полу (песке)* прямые линии, кружочки и т. д.
6. И. п. — то же. Захватив носок пальцами ноги, натягивать его на другую ногу, другая нога «старается влезть» в носок.
7. И. п — то же. Собрать стопами в кучу верёвку, растянутую на полу перед ребенком (длинна верёвки — 2—2.5 метра).
8. То же упражнение, но верёвку собрать пальцами ног.
9. И. п. — тоже. Сесть друг против друга. Перекатывать друг другу мяч, отталкивая его ногами (стопами).
10. И. п. — то же. Передавать мяч ногами (стопы обхватывают мяч)
11. И. п —то же. Передавать мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой — сверху).
12. И. п. — то же. *Катать* стопами гимнастическую палку вперёд и назад.
13. Ходить по палке боковым приставным шагом, прямо — «ёлочкой» (с разведением спин) и с разнообразным положением рук: руки внизу, в стороны, на поясе, за голову. Во время ходьбы сохранять правильную осанку.
14. Ходьба по массажным коврикам или самомассаж стоп колючим мячиком.

### Подведение итогов занятий

По окончании цикла занятий ребёнка можно наградить грамотой или дипломом «За активность, старание и стремление расти здоровым».

Подружившись с физкультурой.  
Гордо смотрим мы вперёд!  
Мы не лечимся микстурой —  
Мы здоровы круглый год!  
Не ленились, а старались,  
Физкультурой занимались!  
И теперь награду  
Получить мы рады.

# РАЗМИНКА

Перед каждым занятием необходимо выполнить несколько подготовительных общеразвивающих упражнений.

## 1. «Шагом марш!»

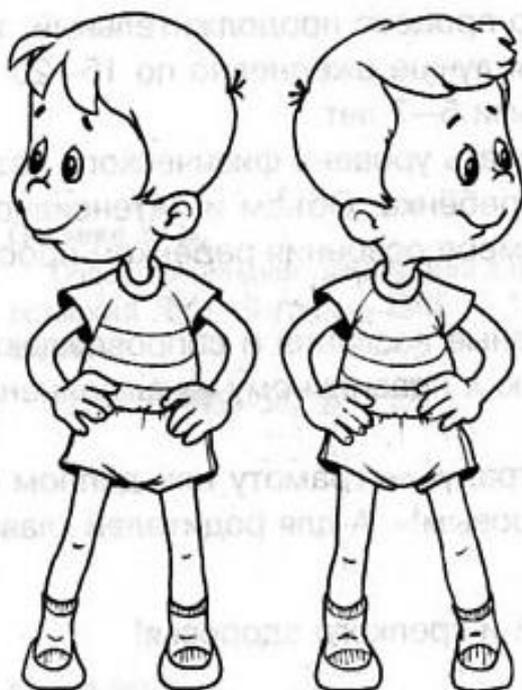
Ходьба строевым шагом — 30 секунд.

Спину правильно держу —  
С физкультурой я дружу.  
Марширую на парад,  
Быть здоровым очень рад!



## 2. «Кто там?»

Исходное положение (и. п.) — стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Повернуть голову направо, вернуться в и. п. То же — в другую сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону.



Посмотрели мы налево,  
Посмотрели мы направо,  
Кто же прячется от нас?  
Мы найдём его сейчас.

### 3. «Силачи»

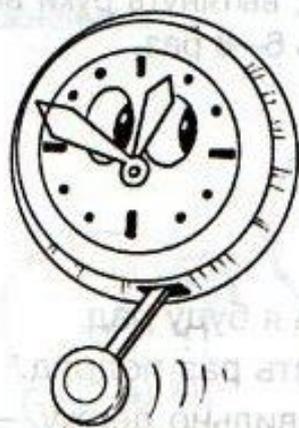
И. п. — стоя, руки к плечам, кисти в кулак. Свести локти вперёд, крепко сжать кулаки, мышцы напрячь, вернуться в и. п., расслабиться. Повторить 4–6 раз.

Крепко руки мы сжимаем,  
Наши мышцы напрягаем!



### 4. «Маятник»

И. п. — стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклонить туловище влево, вернуться в и. п. То же — в другую сторону. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.



Тик-так, тик-так —  
Ходят часики вот так.



### 5. «Наклонись до пола»

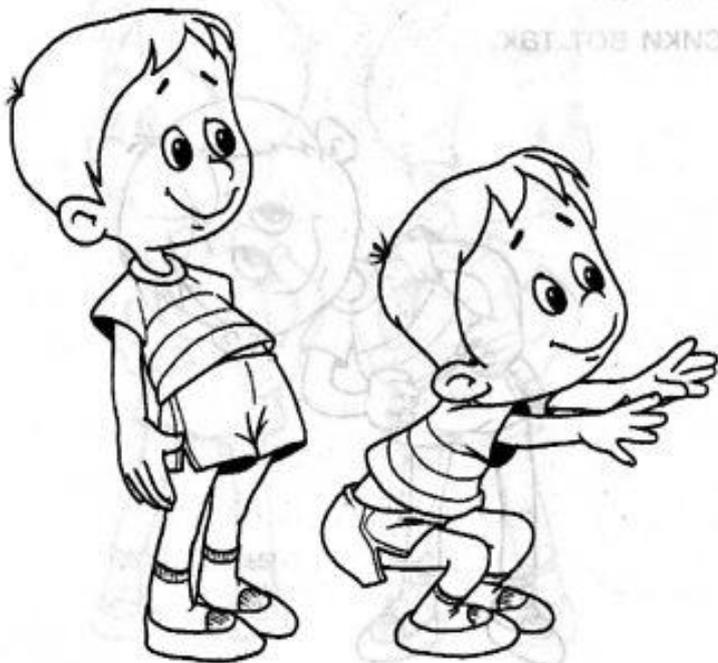
И. п. — стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч. На счёт 1—2 развести руки в стороны, вдох, на счёт 3—4 — наклон вниз, выдох, пальцами коснуться пола, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

Встали прямо, руки шире.  
Наклонились, три-четыре.



### 6. «Приседания»

И. п. — стоя, руки опущены. Присесть с прямой спиной, вытянуть руки вперёд, пятки от пола не отрывать, вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.

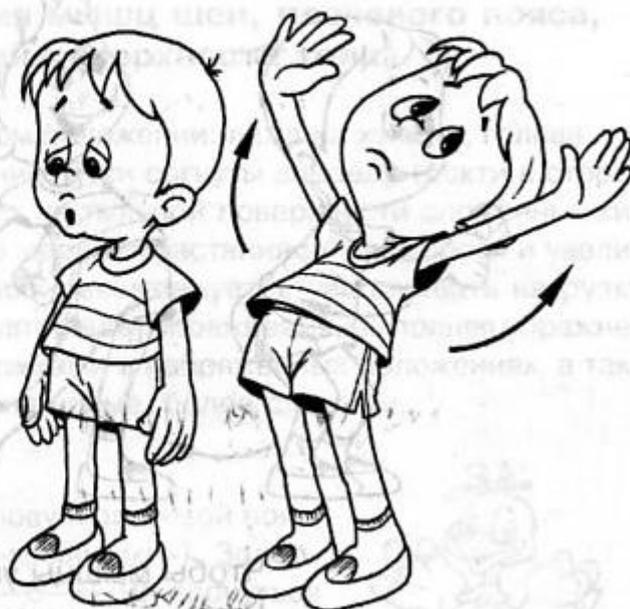


Приседать я буду рад  
Даже десять раз подряд.  
Спину правильно держу —  
За осанкой я слежу!

### 7. «Дыхательное упражнение»

Вдох носом, поднять руки через стороны вверх, прогнуться назад, выдох ртом, руки опустить, выпрямиться. Повторить 4 раза.

Вдох глубокий — руки шире,  
Выдох — руки опустили.



### 8. «Прыжки»

Выполнить 6—10 прыжков на левой и правой ноге, затем на двух ногах вместе, руки располагаются свободно или на поясе. Закончить прыжки дыхательным упражнением.



Равновесие держу —  
За осанкой я слежу.  
На одной ноге, на двух  
Буду прыгать целый круг.

### 9. «Лыжники»

Стоя на месте, имитировать ходьбу на лыжах (4—6 движений). Повторить 2—4 раза.



Чтобы мышцы укреплять,  
Надо «лыжниками» стать.  
Мы на лыжи встали,  
Палки в руки взяли!

### 10. «Непоседа»

Ходьба с различным положением рук — 30 секунд.



# 50 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ

## I. Упражнения для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, спины, ног (задней поверхности тела)

Упражнения выполняются в исходном положении: лёжа на животе, голова, туловище и ноги — на одной прямой линии. Руки согнуты впереди (локти в стороны на высоте плеч), голова лбом лежит на тыльной поверхности сложенных кистей рук. Упражнения расположены по мере возрастания их сложности и увеличения нагрузки на мышцы. На занятиях рекомендуется увеличивать нагрузку постепенно: увеличивая количество повторений упражнения, выполняя упражнения в более медленном темпе, с задержками в напряжённых положениях, а также заменяя уже освоенные движения на новые, более сложные.

### 1. «Крылышки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2 раза.



«Крылышки» свои держу!  
Вам, ребята, так скажу:  
«Вы попробуйте, друзья,  
Удержаться так, как я!»



### 2. «Прогнись!»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п.

Руки на поясе, спинкой прогнись —  
Сколько надо задержусь.



### 3. «Самолёт»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п.



Руки в стороны, и вот  
Мы летим, как самолёт!



### 4. «Окошко»

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

Сделаю окошечко  
И посмотрю немножечко.



### 5. «Хлопок»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках». Хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



### 6. «Движения руками»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»-в стороны-в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Упражнения руками делать мы умеем.  
Чтобы мышцы укрепить —  
сил мы не жалеем.



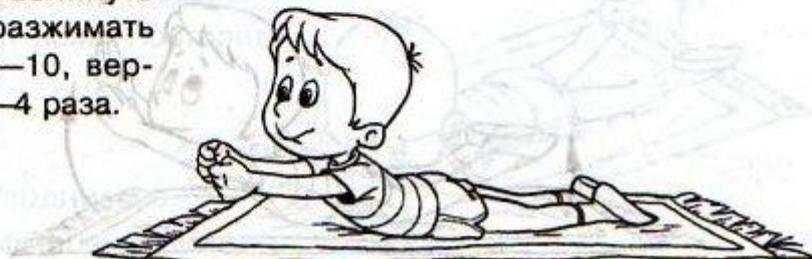
### 7. «Кружочки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения локтями вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



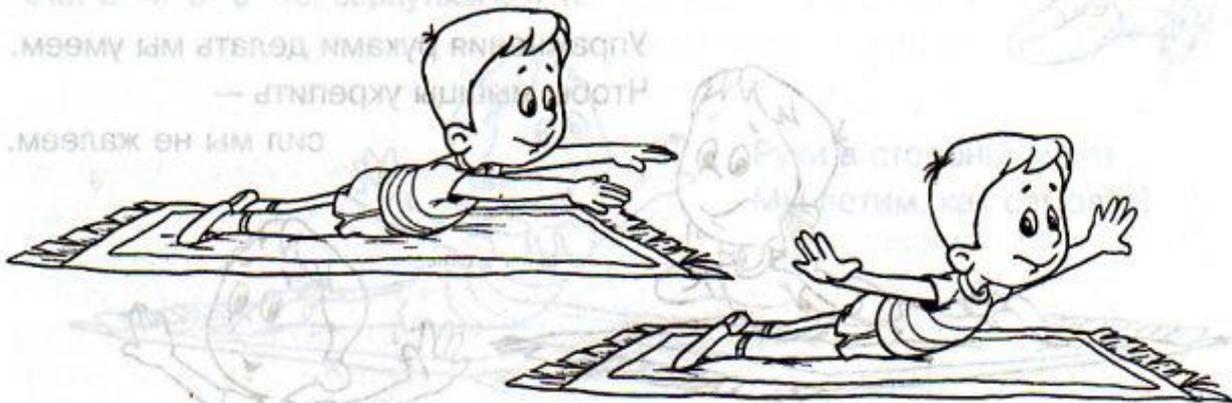
### 8. «Кулачки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



### 9. «Птичка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд-в стороны-вперёд, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



### 10. «Замок» и «крылышки»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки за голову (пальцы сцеплены в «замок» на затылке). Задержаться в этом положении на счёт 1—2, руки в «крылышки», задержаться так же на счёт 1—2, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



### 11. «Лодочка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд с одновременным подниманием ног — «лодочка», задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



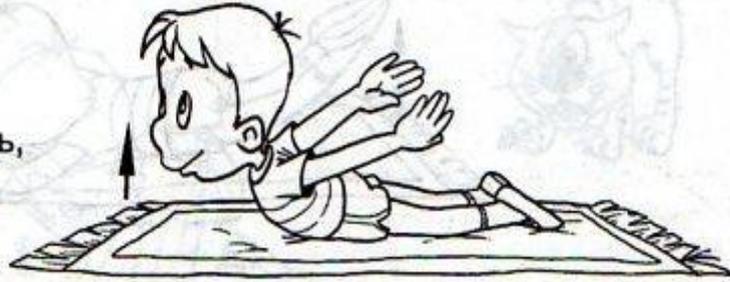
Тренирую мышцы я —  
Это «лодочка» моя.



### 12. «Рыбка»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову, плечи и грудь, руки отвести назад, ладонями к телу, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

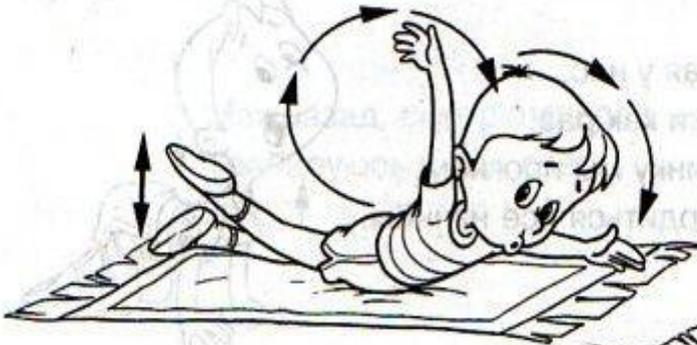
Делать «рыбку» научились,  
Потому что не ленились.



### 13. «Пловец»

И. п. — лёжа на животе. Имитировать плавание кролем и брассом на счёт 2—4—6—8—10. Повторить 2—4 раза.

Как в бассейне по воде,  
Я плыву на животе.  
Ногами — кроль,  
Руками — брасс,  
Покажу я высший класс!

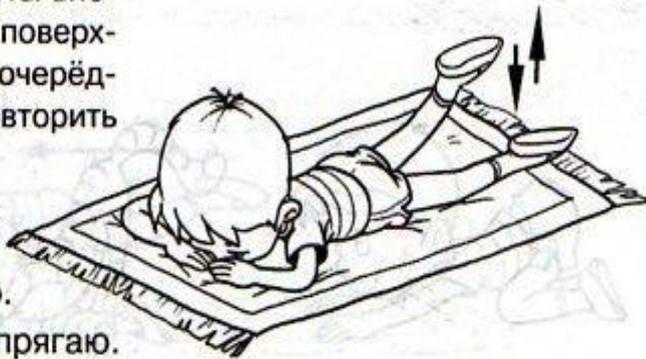


### 14—15. «Поднимание прямых ног вверх»

#### Поочерёдное поднимание ног

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

По одной и вместе ноги поднимаю.  
Я хочу быть сильным — мышцы напрягаю.



### Одновременное поднятие ног

Поднять обе ноги одновременно, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



### 16—18. «Кошечка»

#### Кошечка ласковая

И. п. — стоя на четвереньках. Поднять голову, спину прогнуть, сказать «мяу!» — «кошечка ласковая», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



Спинка гибкая у нас,  
Как у кошечки как раз!  
«Мяу!» — спинку мы прогнём,  
«Фрр!» — сердиться все начнём.



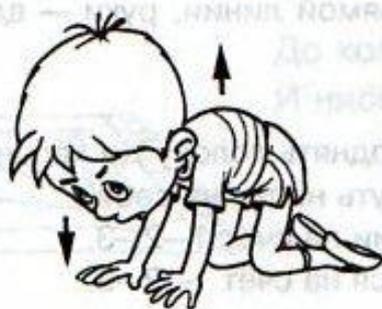
#### Кошечка гибкая

И. п. — стоя на четвереньках. Согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперёд; выпрямляя руки, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.



### **Кошечка сердитая**

И. п. — стоя на четвереньках. Опустить голову вниз, спину выгнуть, сказать «фрр!» — «кошечка сердитая», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



### **19. «Мах ногой назад»**

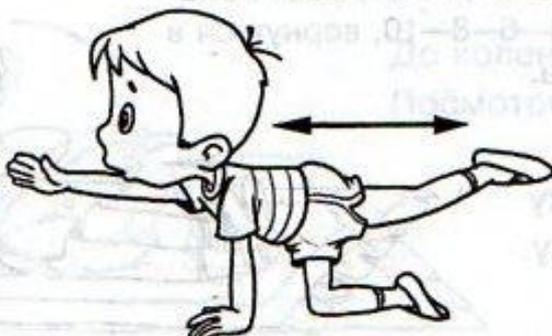
И. п. — стоя на четвереньках, спина прямая. Мах ногой назад, вернуться в и. п. То же — другой ногой. Повторить 4—6 раз.

Мах назад, смотрю вперёд —  
Тренируюсь я под счёт.



### **20. «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.



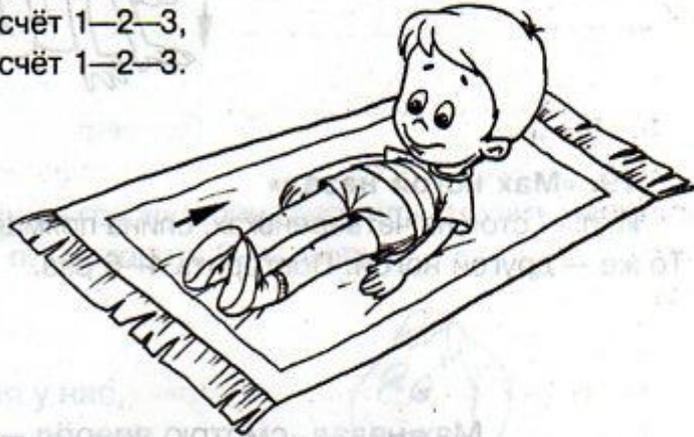
## II. Упражнения для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, груди, живота, ног (передней поверхности тела)

Упражнения выполняются в исходном положении: лёжа на спине, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии, руки — вдоль тела.

### 1. «Посмотри на стопы»

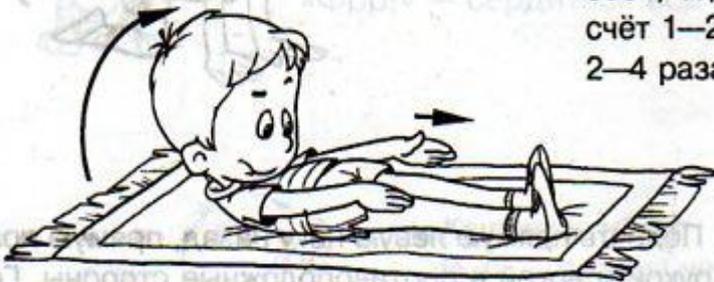
И. п. — лёжа на спине. Поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на носки ног, потянуть носки на себя, задержаться в этом положении на счёт 1—2—3, вернуться в и. п., расслабиться на счёт 1—2—3. Повторить 2—4 раза.

Ты на стопы посмотри,  
Удержись до счёта «три».



### 2. «Потянись руками вперёд»

И. п. — лёжа на спине. Поднять голову, вытянуть руки вперёд, носки ног на себя, задержаться в этом положении на счёт 1—2—3, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

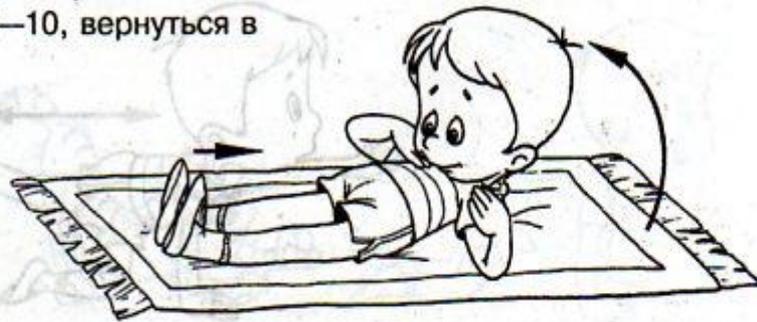


Ручками вперёд тянись,  
В этой позе удержись.

### 3. «Посмотри на ножки»

И. п. — лёжа на спине, руки к плечам. Поднять голову, носки ног на себя, задержаться в этом положении, не отрывая лопаток от пола, на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Я на спинке полежу  
И на ножки погляжу.



#### 4. «Достань колено»

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки ног на себя, согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками, коснуться лбом колена, вернуться в и. п. То же — другой ногой. Повторить 2—4 раза.

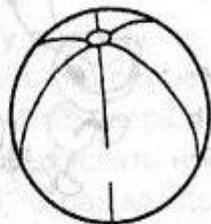


До колена лбом достану  
И нисколько не устану.

#### 5. «Мячик»

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, обхватить руками колени, коснуться их лбом (сгруппироваться), покачаться вперёд-назад, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

Чтоб на спинке покачаться,  
Буду в мячик превращаться.



#### 6. «Клубочек»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднять голову, вытянуть руки вперёд, потянуться к коленям, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

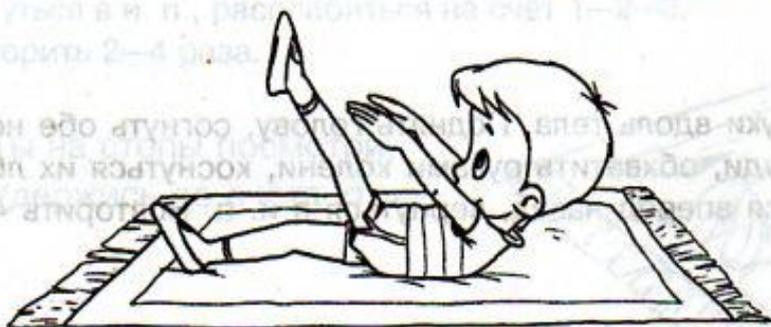


До коленей я касаюсь,  
Посмотрите, как стараюсь!

## 7. «Шаги» Упражнения для укрепления мышц ног и тазобедренных суставов

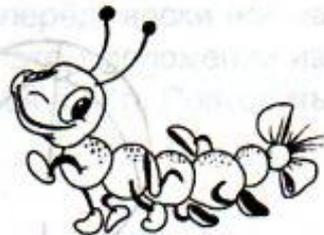
И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене, выпрямить её вверх, руками потянуться к носку, снова согнуть и опустить ногу, руки на пояс. То же — другой ногой. Повторить 4—6 раз.

Шагать довольно высоко  
Очень просто и легко.



## 8. «Быстрые ножки»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Поднять голову, попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях, скользя стопами по полу (4—6 раз), вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



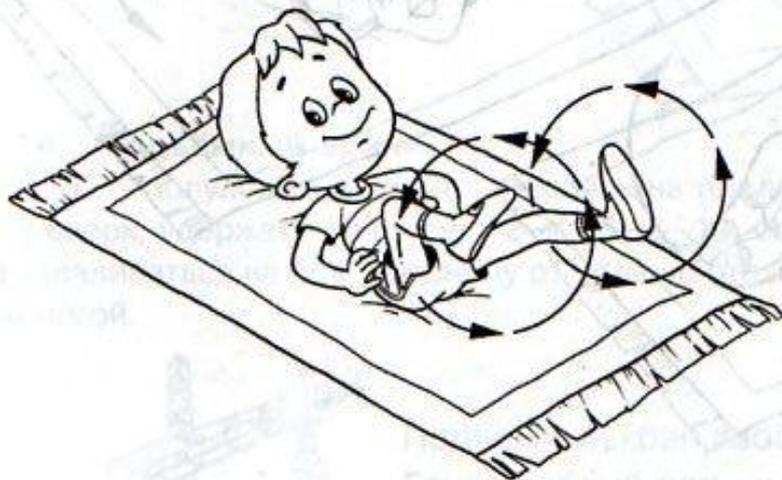
Ножки быстрые у нас,  
Побегут они сейчас.



### 9. «Велосипед»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги согнуты в коленях. Сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, имитируя езду на велосипеде. Начинать с быстрых движений, постепенно переходя на медленные. Выполнять на счёт 6—12, вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

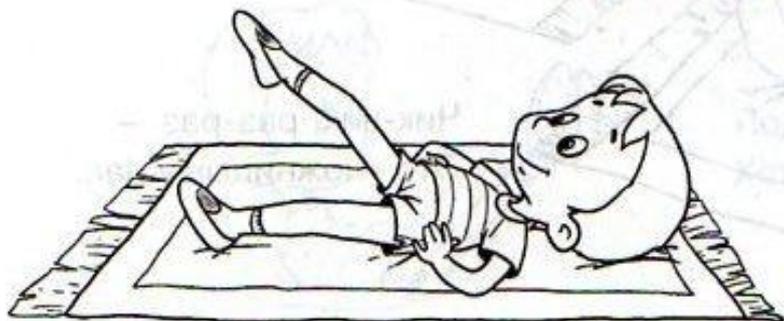
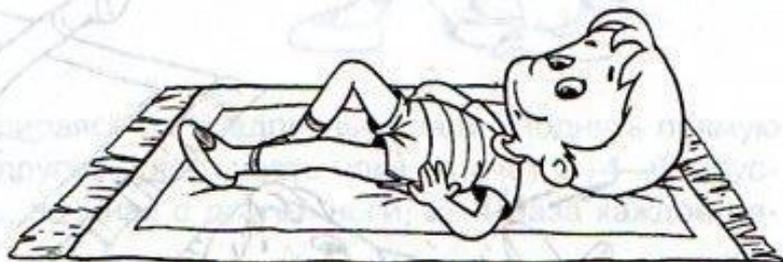
Крутить педали не легко,  
Если ехать далеко.



### 10. «Ногу вверх!»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене, выпрямить её вверх под углом  $45^\circ$ , опустить прямую ногу. То же — другой ногой. Сначала опускать ногу на счёт 2, затем замедлить до счёта 2—4—6—8—10. Повторить 4—6 раз каждой ногой.

Ногу вверх подними,  
На счёт «два» опусти.



### 11. «Ноги прямо!»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их вверх, медленно опустить прямые ноги. Повторить 2—4 раза.

Ноги поднимаем,  
Прямо опускаем.



### 12. «Ножницы горизонтальные»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Поднять прямые ноги и делать ими движения в горизонтальной плоскости. Выполнить 5—12 движений, вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.



Чик-чик, раз-раз —  
Это «ножницы» у нас.

### 13. «Ножницы вертикальные»

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Поднять прямые ноги и делать ими движения в вертикальной плоскости. Выполнить 6—12 движений, вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

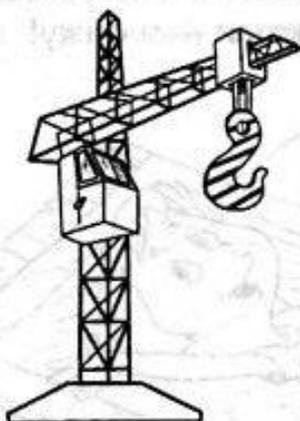


Выполняю упражнения,  
Повторяя два движения.  
(Чик-чик!)



### 14. «Подъёмный кран»

И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Поднять прямую ногу вверх, удержать её на счёт 2—4—6—8—10, опустить. То же — другой ногой. Не заваливаться на бок, поясницу от пола не отрывать. Повторить 2—4 раза каждой ногой.



Подъёмный кран изображаю,  
Груз тяжёлый поднимаю.



### 15. «Подними ноги вверх»

И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Поднять прямую ногу вверх, присоединить к ней другую, удерживать ноги на счёт 2—4—6, опустить обе ноги вместе. Повторить, начиная с другой ноги, 2—4 раза каждой ногой.



Поднимаю груз смелее,  
Хоть и стал он тяжелее.



### 16. «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.

Ножницы стригут умело:  
Чик да чик! Берусь за дело!

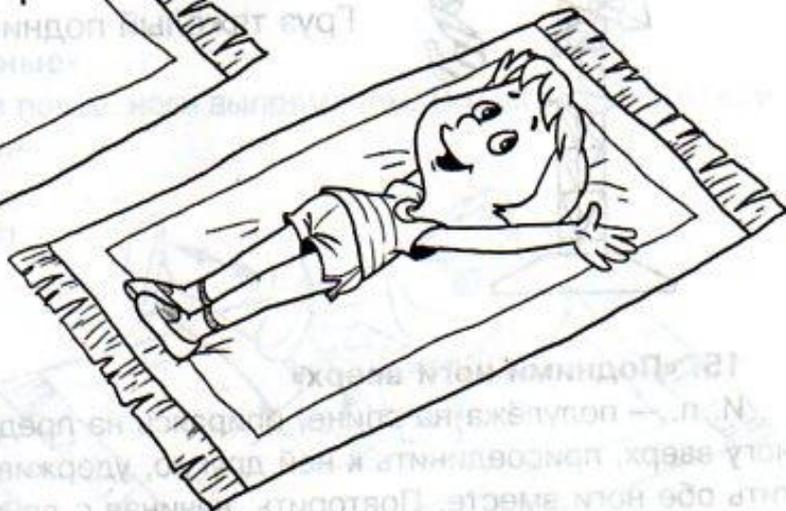


### 17. «Садись — ложись»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



На спине сейчас лежу,  
Мах руками — я сижу!



### 18. «Руки в крылышки»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



Сделать «крылышки» сумеем,  
Если мышцами владеем.

### 19. «Руки на затылок»

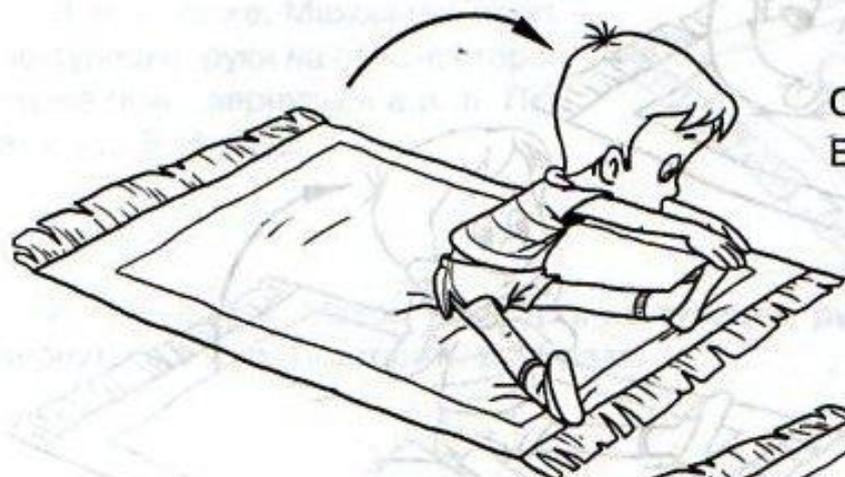
И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки на затылок, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться коленей; выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Мы старались, не ленились —  
Наши мышцы укрепились,  
А сейчас покажем всем,  
Чему мы научились!



### 20. «Потянись к носку»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги на ширине плеч. Махом рук сесть, тянуться руками к носку одной ноги, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. То же — к другой ноге. Повторить 2—4 раза к каждой ноге.

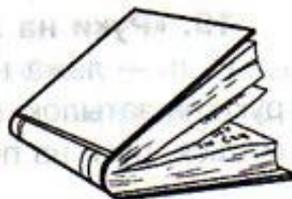


Стопы мы легко достанем,  
Если гибкими мы станем!



## 21. «Книжечка»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, вытянуть руки вперёд, наклониться и тянуться к носкам, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



Стопы я легко достану,  
Если «книжечкой» я стану.



## 22. «Поворот»

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Махом рук сесть, руки в «крылышки», повернуться вправо, выпрямиться, повернуться влево, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза в каждую сторону.

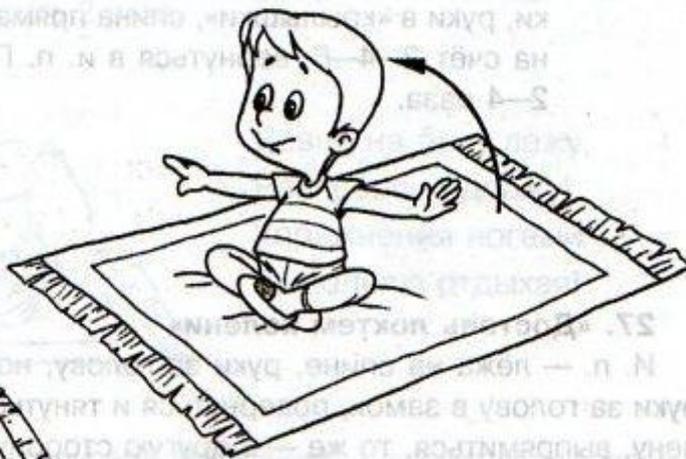


Руки в «крылышки», и вот —  
Выполняю поворот.

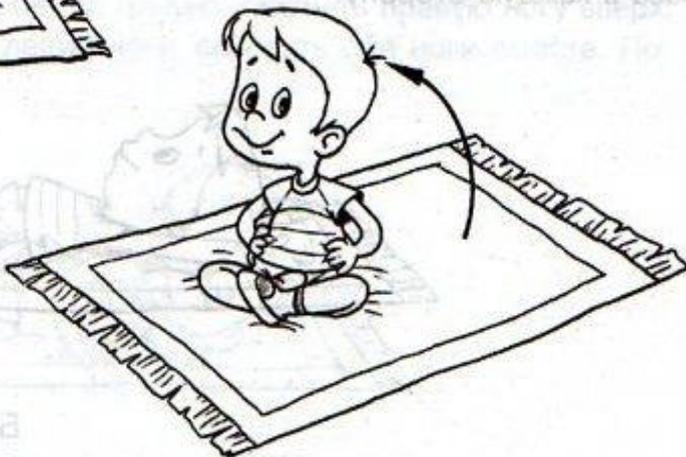
### 23—26. «Сядь по-турецки!»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги полусогнуты. Махом рук сесть по-турецки, развести руки в стороны, спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

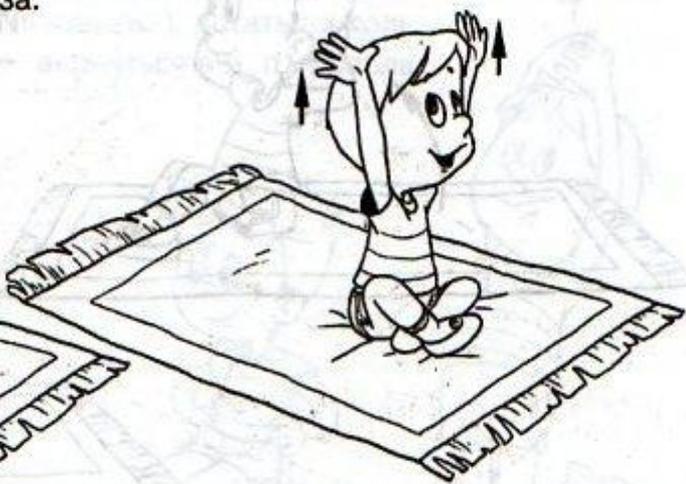
По-турецки я сижу,  
Спину правильно держу.



И. п. — то же. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс-в стороны-на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



И. п. — то же. Махом рук сесть по-турецки, руки за голову-вверх-за голову, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



## 21. «Книжечка»

И. п. — то же. Махом рук сесть по-турецки, руки в «крылышки», спина прямая, сидеть на счёт 2—4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



## 27. «Достань локтем колени»

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги полусогнуты. Махом рук сесть, руки за голову в замок, повернуться и тянуться локтем к противоположному колену, выпрямиться, то же — в другую сторону, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза в каждую сторону.

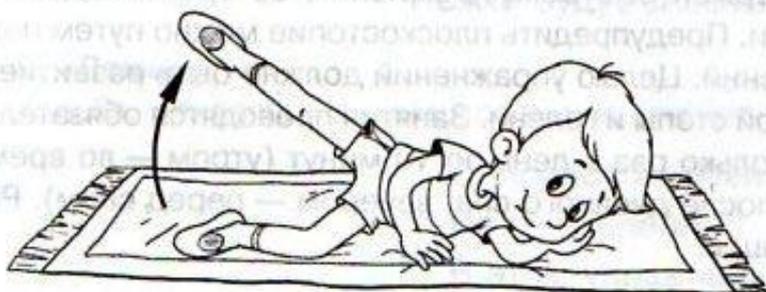


Буду мышцы укреплять,  
Значит, сильным стану.  
Локтем потянусь к колену  
И его достану.



### 28—29. «Лёжа на боку»

И. п. — лёжа на боку, левая нога полусогнута, правая — выпрямлена, левая рука под головой, правая — в упоре перед грудью. Поднять правую ногу вверх под углом  $45^\circ$ , задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8, вернуться в и. п. То же — на другом боку. Повторить 2 раза.



Ровно на боку лежу,  
Равновесие держу!  
Упражнения ногами  
Выполняю отдыхая!

И. п. — лёжа на боку, левая нога полусогнута, правая — выпрямлена, левая рука под головой, правая — в упоре перед грудью. Поднять правую ногу вверх, присоединить к ней выпрямленную левую ногу, опустить обе ноги вместе. Повторить 2—4 раза.



### 30. «Потянись»

И. п. — сидя на коленях, руки на поясе, плечи расправлены, спина прямая. Вытягивая руки вверх (в «замок»), встать на колени, потянуться всем туловищем вверх, вернуться в и. п., расслабиться. Повторить 2 раза.

Мышцы укрепили,  
Спину держим прямо!  
За красивую осанку  
Нас похвалит мама!



