**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**

**«Формируем правильную осанку»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 поясе | Покачиваться вправо-влево |
| «Пружинки» | Основная стойка, руки на поясе, 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 |
| Основная стойка | Руки вверх – вдох, поочередно расслабить кисти, предплечья; небольшой наклон вперед – выдох; вернуться в исходное положение |
| «Веселый человечек» | 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 |