***Комплекс упражнений***

***для выработки правильной осанки детей 3-4 лет***

1. **«Крепкие руки»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Прижаты к бокам. Кулачки у плеч.

Руки с силой вытянуть в верх, кулачки не разжимать.

Вернуться в исходное положение.

Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

1. **«Мы сильные»**

И.п.: ноги врозь. Руки на пояс.

Наклон вперёд. Руки вниз, вернуться в и.п.

Наклон – выдох. Повторить 4-5 раз.

1. **«Посмотри назад»**

И.п.: ноги врозь. Руки за спину.

Поворот вправо, посмотреть и вернуться в и.п.

То же в другую сторону. Повторить по 2-3 раза.

1. **«Ловкие жуки»**

И.п.: лёжа на спине, руки прижаты к полу.

Согнуть, приподнять руки и ноги, сделать несколько движений руками и ногами – жук проснулся, вернуться в и.п. – жук уснул.

1. **«Весёлые ноги»**

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс.

Выполнить 2-3 пружинки (слегка сгибать и выпрямлять ноги)

6-8 подпрыгиваний.

Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой на месте.