**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

1. **«Сядьте по-турецки».** Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.
2. **«Ворота».** Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и подтянуться, затем такими же маленькими шажками вернуться в исходное положение, положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.
3. **«Великан».** Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться все выше и выше, не сводя руки с кончиков пальцев. Идти вперед.
4. **«Военный на параде».** Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде: вытягивая носок вперед и ставя ногу на всю ступню.
5. **«Любопытный».** Лечь на пол, живот и ноги плотно прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперед; по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.
6. Игра – **«Испугавшиеся лошади».** Стать спинами друг к другу, взяться за одну и ту же палку и сделать один шаг вперед, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.
7. Игра – состязание **«Перетяни палку».** Сесть по-турецки, прислониться друг к другу спинами. В вытянутых вверх руках держать палку. Наклоняясь вперед стараться перетянуть палку в свою сторону. Все это время смотреть на палку.
8. Игра-состязание **«С мешком на спине».** Наклониться вперед, положить на спину мешочек с песком или горохом и развести руки в стороны. По сигналу идти вперед до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины.