

**Упражнения для укрепления мышц всех отделов спины «Кошка» для детей старшего дошкольного возраста.**

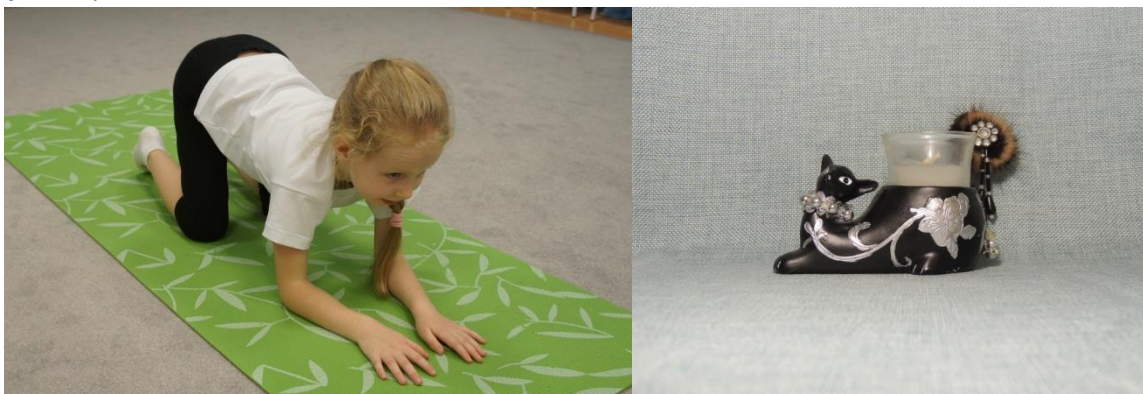
**Используемое оборудование:** фигурки кошек из музея и коврики.

**Ход упражнения:** обращаем внимание детей на фигурки кошек и предлагаем выполнить движения, как кошки, чтобы наши спинки были такими же гибкими.

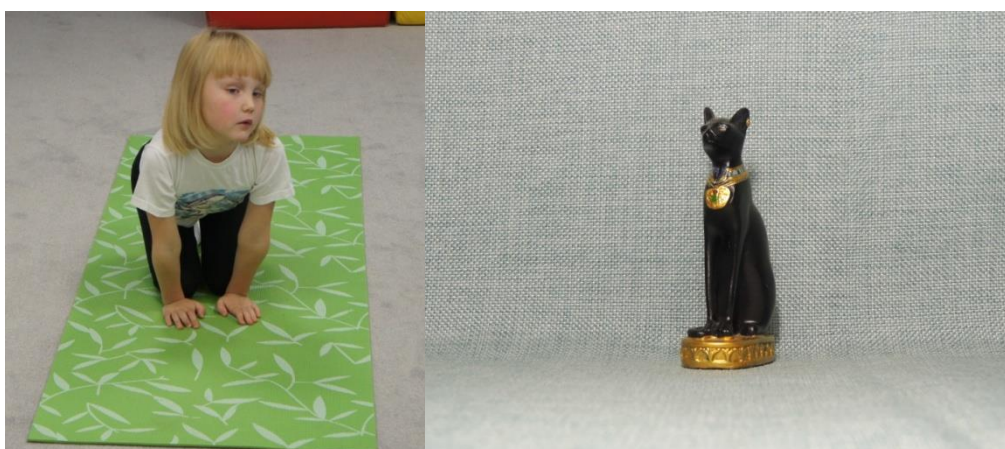
**Вариант 1.** Начинаем упражнение на четвереньках. Кисти рук находятся точно под плечевыми суставами. С вдохом тянем спинку вверх, а голова стремится к груди, на выдохе прогибаемся в пояснице и закидываем голову назад, на спину. Упражнение укрепляет мышцы верхнего отдела спины.



**Вариант 2.** Исходное положение – на четвереньках. Предплечья лежат на полу. Со вдохом тянем спинку вверх, а голова стремится к груди, на выдохе прогибаемся в пояснице и закидываем голову назад, на спину. Упражнение укрепляет мышцы среднего отдела спины.



**Вариант 3.** Исходное положение – на четвереньках. Кисти рук ставим как можно ближе к коленям. Со вдохом тянем спинку вверх, а голова стремится к груди, на выдохе прогибаемся в пояснице и закидываем голову назад, на спину, прямо как кошечка из музея. Упражнение укрепляет мышцы нижнего (поясничного) отдела спины.



**Рекомендации:** Это упражнение отлично укрепляет мышцы спины и делает спинку гибкой и сильной. А различные варианты положения рук прорабатывают все отделы позвоночника. Упражнение можно использовать на уроках по физкультуре.