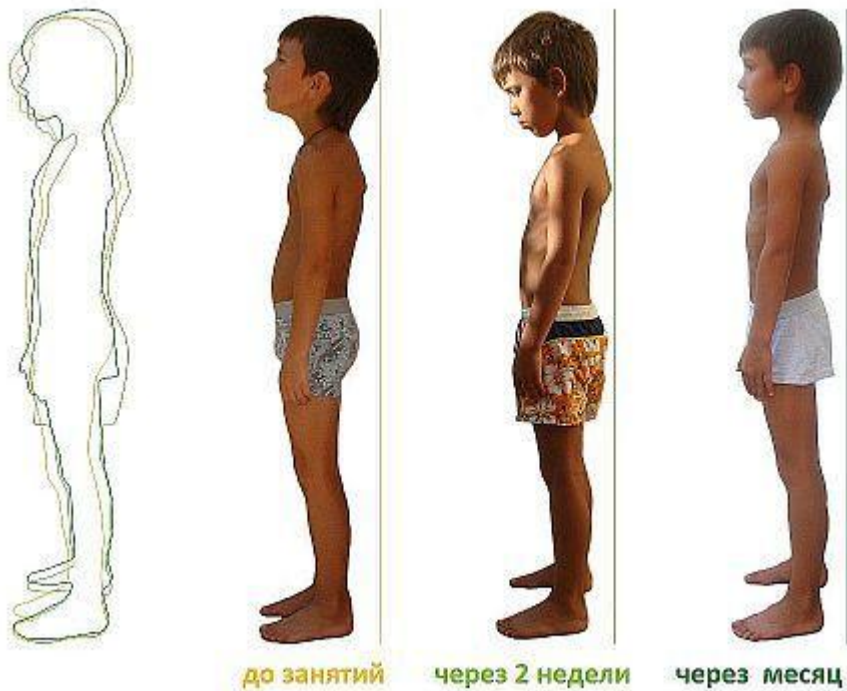


Простые упражнения для правильной осанки детей.

Инструктор по физической культуре
Кныжова Т.О.

Целый комплекс упражнений для осанки стоит выполнять за час до еды или спустя час после. Их можно повторять 2-3 раза в день. Нужно начать с 5-7 повторов и одного подхода, затем постепенно увеличивать число повторов (до 10-12) и подходов (до 5).



Упражнения для правильной осанки детей

Целый комплекс упражнений для осанки стоит выполнять за час до еды или спустя час после. Их можно повторять 2-3 раза в день. Нужно начать с 5-7 повторов и одного подхода, затем постепенно увеличивать число повторов (до 10-12) и подходов (до 5).

- 1. «Самолет»:** ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.
- 2. «Мельница»:** одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.
- 3. «Дровосек»:** поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку - ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед.

4. **«Рыбка»:** ребенок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперед, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.

5. **«Коромысло»:** ребенок должен пронести гимнастическую палку с двумя ведерками воды, ничего не разлив.

6. **«Ласточка».** Это упражнение полезно для того, чтобы укрепить позвоночник и потренировать вестибулярный аппарат. Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону и стоим так 30 секунд. Повторяем упражнение с левой ногой.

7. **«Велосипед».** Известное упражнение для укрепления брюшного пресса и формирования правильной осанки у детей. Ребенок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда. А затем в перерывах можно раздвигать и сдвигать ноги, повторяя движения лезвий ножниц

Соблюдай эти простые правила:

