Упражнения для правильной осанки у детей

Научите этим упражнениям детей – это избавит их от многих проблем.

Нужно начать с 5 – 7 повторов и одного подхода, затем постепенно увеличивать число повторов до 10 – 12 и подходов до 5.

1. «Самолёт»

Ребёнок 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, вперёд и назад. Затем руки нужно поменять.

3. «Дровосек»

Поставить ноги на ширине плеч, в руки взять палочку – ребёнок делает широкий взмах назад и наклон вперёд.

4. «Рыбка»

Ребёнок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперёд, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в И.п., а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.

5. «Коромысло»

Ребёнок должен пронести гимнастическую палку с двумя ведёрками 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. Ребёнок 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.