

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОСАНКИ

Для ребенка заранее приготовьте удобную легкую одежду, на ноги можно подобрать не скользкую спортивную обувь (или вообще делать гимнастику босиком). Данный комплекс упражнений для осанки важно выполнять регулярно, хотя бы два раза в неделю. Основная нагрузка приходится на мышцы спины и на позвоночник, поэтому все действия нужно проводить плавно, в медленном темпе. Если во время выполнения гимнастики ребенок почувствовал боль, упражнение следует прекратить — возможно, малыш его делает неправильно.

Вам понадобится гимнастическая палка из пластика.

#### Тест для проверки осанки

Для проверки измерьте расстояние от 7-го шейного позвонка (наиболее выступающего) до нижнего угла левой, а затем правой лопатки. При правильной осанке они равны.

Можно начать с 2-3 упражнений и потом постепенно добавлять еще. Вы сами увидите, когда будете готовы.

**Главное — систематичность!**

**И конечно, личный пример!**

### **«ЗМЕЙКА»**

Малыш ложится на спину, упирается локтями в пол, прогибается в спине, ноги слегка сгибает, голову откидывает назад и упирается в пол затылком, задерживается на 2-4 секунды.



## «ЛОДОЧКА»

Ребенок ложится на живот. гимнастическую палку держит в вытянутых руках. Не отрывая носков от пола, малыш медленно поднимает голову, руки, грудь, хорошо прогибается, затем медленно опускается, после чего опять поднимает тело, но уже пружинящими движениями.



### **«ПТИЧКА - НЕВЕЛИЧКА»**

Сначала малыш садится на пол, выпрямляет ноги, гимнастическую палку на вытянутых руках заводит за спину, затем наклоняется вперед, стараясь «клюнуть» носиком ножки. Возвращается в исходное положение и хорошенько прогибается в спине, соединяя лопатки.



## «КОРОМЫСЛО»

Гимнастическую палку ребенок заводит за спину, затем опускает кисти рук по краям, как на коромысле. Ходит по комнате, перекачиваясь с пятки на носок. Не забудьте объяснить малышу, что такое коромысло.



## «ПОВОРОТЫ»

Руки ребенок заводит за голову, крепко сцепляет их в замок. Затем мама пропускает между ними гимнастическую палку. Малыш ходит и одновременно поворачивается влево-вправо. При повороте влево первый шаг делает с левой ноги, при повороте вправо — с правой.



### **«ТЯНИ СПИНКУ!»**

Малыш ставит ноги на ширину плеч, берет палку, поднимает ее на уровень плеч, делает повороты вправо — влево. Наклоняется вперед, чтобы получился угол 90 градусов, руки при этом держит параллельно полу. затем возвращается в исходное положение. Во время упражнения плечи нужно хорошо развести, а лопатки свести вместе.

