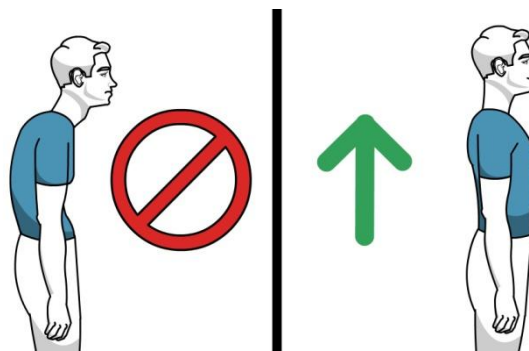


Упражнения для коррекции осанки детей в положении «стоя»:

1. Руки находятся на поясе. На вдохе - свести лопатки, разведя в стороны локти. На выдохе занять исходное положение.
2. Руки вытянуть вверх, плечи опустить, ноги поставить на ширине плеч. На выдохе наклониться вперед, не сгибая спины. На вдохе - в исходное положение.
3. Руки с гимнастической палкой опущены вниз. На выдохе палку поднимают вверх и вперед. На вдохе – в исходное положение.
4. Гимнастическая палка в опущенных руках. Вытянув руки вперед, присесть с прямой спиной и занять исходное положение.
5. Палка находится на лопатках. Вытягивая руки с палкой вверх, наклониться вперед. Затем, выпрямиться и вернуть палку на лопатки.

Упражнения для коррекции осанки детей в положении «лежа на спине»:

1. Руки вытянуты вдоль тела. Ногами выполнять велосипедные движения.
2. Руки развести в стороны. Вытянуть вперед руки, одновременно поднимая левую ногу. Коснуться ногой правой руки. Занять исходное положение, а, затем, повторить упражнение с правой ногой, касаясь левой руки.



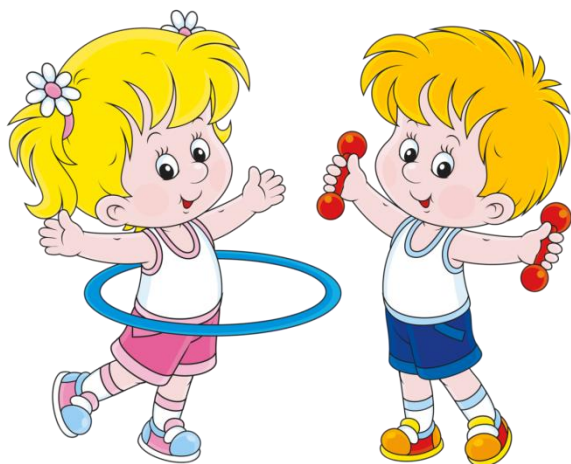
Упражнения для коррекции осанки детей в положении «лежа на животе»:

1. Руки разведены в стороны. Приподнять корпус к потолку, прогнув назад грудной отдел позвоночного столба. Затем, занять исходное положение.
2. Руки должны находиться на поясе. Приподнять корпус вверх с одновременным поднятием правой ноги на вдохе. На выдохе занять исходное положение. Повторить с левой ногой.
3. Согнутые в локтях руки удерживают на лопатках гимнастическую палку. Приподнять тело, прогнув корпус через палку. Снова занять исходное положение.

Физические упражнения, рекомендуются для детей, начиная с 7-8 лет направлены на выработку правильной осанки у детей.

Комплекс упражнений следует выполнять ежедневно, спустя один час после приема пищи либо за час до этого.

Продолжительность занятий в неторопливом темпе 30 – 40 минут. Каждое упражнение выполняют 10 раз, постепенно доводя число подходов до 3.



Рекомендации родителям:

«Упражнения для правильной осанки»

