

Консультация для родителей

# ЗАРЯДКА ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ

Утренняя зарядка с палкой для ребенка  
проста и интересна.

Упражнения на укрепление мышц спины.



Подготовила инструктор-методист по АФК Нуриманова  
И.А.

## 1. Все выше и выше.

Ребенок лежит на животе, папа ставит перед ним палку и крепко держит ее в вертикальном положении.

Малыш сначала берется руками за самый низ палки, затем, переставляя руки, постепенно поднимает плечи, грудь, живот, старается подняться чуточку выше, прогнув спинку.

Достигнув максимальной точки, также спускается вниз и отдыхает.



## 2. Влево-вправо.

Папа просовывает крохе за спину палку. Малыш ставит ноги на ширину плеч, делает повороты вправо - влево, ноги и таз при этом сохраняет неподвижными (4-6 раз), затем делает резкие пружинящие повороты по три раза в каждую сторону (4-6 подходов).



### 3. Расправим крылышки.

Ребенок держит палку внизу за спиной, наклоняется вперед как можно ниже, руки с палкой поднимает вверх, разворачивая лопатки. Затем выпрямляется, а руки с палкой вновь опускает за спину (4-6 наклонов).



#### 4. Висит груша.

Малыш берется за середину палки, папа (или оба родителя) аккуратно поднимает его, и малыш висит на руках, сколько сможет. Если ребенок уже слишком тяжелый для палки, то для выполнения этого упражнения лучше использовать турник или шведскую стенку.



## 5. Штангист.

Кроха берется за палку как штангист, поднимает ее над головой, приседает и старается в это же время выпрямить спину и удерживать палку строго над головой. Если это малышу сделать трудно, родители могут придерживать палку за концы.



## 6. Правой-левой.

Палка лежит у ребенка на плечах, малыш шагает по комнате и делает во время ходьбы повороты вправо-влево. Шаг и поворот нужно делать одновременно: правой ногой шаг - поворот вправо.



## 7. Прямой угол.

Палка лежит перед ребенком на полу, он наклоняется вниз и берет ее, поднимает руки параллельно полу, прогибается в спине и хорошо тянется вместе с палкой вперед (должен получиться прямой угол). Потом кладет палку на пол, не разгибаясь расслабляет спину, опять берет палку и вновь тянется вперед (4-6 раз).



Вот такая замечательная и простая гимнастика с палкой для ребенка, выполняйте ее хотя бы пару раз в неделю и проблем со спиной у крохи не будет.