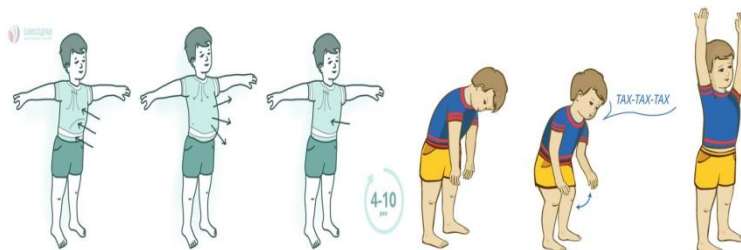


Упражнения для правильной осанки в домашних условиях

Комплекс упражнений для осанки стоит выполнять за час до еды или спустя час после. Их можно повторять 2-3 раза в день. Нужно начинать с 5-7 повторов (до 10-12 раз) и подходов (до 5).

1. **«Самолёт».** И.п. ноги вместе, руки в стороны на ширине плеч. Не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны



2. **«Мельница».** И.п. ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круг с ускорением темпа, вперёд и назад. Затем руки нужно поменять.



3. **«Дровосек».** И.п. ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках – ребёнок делает широкий замах вперёд и назад.
4. **«Рыбка».** И.п. лёжа на животе, руки вытянуты вместе вперёд, ноги вместе. Поднять руки и грудь, вернуться в И.п., а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.



5. **«Ласточка».** Упражнение на укрепление позвоночника и тренировки вестибулярного аппарата. И.п. о.с., руки опущены. Отвести правую

ногу назад, руки в сторону на уровне плеч, стоим 30 секунд. Повторить упражнение с левой ноги.

