**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ 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. Самолет**

Ребенок 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, вперед и назад. Затем руки нужно поменять.

**3. Дровосек**

Поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку — ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед.

**4. Рыбка**

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

**5. Коромысло**

Ребенок должен пронести гимнастическую палку с двумя ведерками 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. Ребенок 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.