

## *5 эффективных упражнений для укрепления спины*

**Уважаемые родители, всем доброго времени суток!  
Предлагаем вашему вниманию  
подобранные фотоматериалы с комплексами  
физических упражнений.  
Несерьёзные и небольшие упражнения смогут  
поддержать физическую форму детей.**

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. Поэтому я предлагаю несколько упражнений, которые не отнимут у вас много времени.

### **Основные требования к выполнению упражнений:**

1. Выполняем упражнения три раза в неделю.
2. Продолжительность не более 20 минут.
3. Нельзя выполнять перед сном.
4. Не задерживаем дыхание.
5. Чередуем вдох и выдох с движениями.

## 1 упражнение.

Самое простое упражнение, и в то же время самое интересное, это носить предметы на голове. Можно постараться выполнять обычные поручения: принеси куклу, садись на диван, посмотри в окно, но делать все это с книгой на голове. Посоревнуйтесь с ребенком, положите книгу и себе на голову, или папе, когда он смотрит футбол. Посмотрите, у кого книга с головы упадет быстрее.



## 2 упражнение.

Если у вас есть большой мяч, то можно катать ребенка, укладывая его спиной на мяч. Если ребенок постарше, можно разложить около мяча игрушки (грибы) и придерживая его за ноги направлять в сторону грибов. Каждый собранный гриб укладываем в лукошко, или приподнимаясь на мяче - отдаем маме.

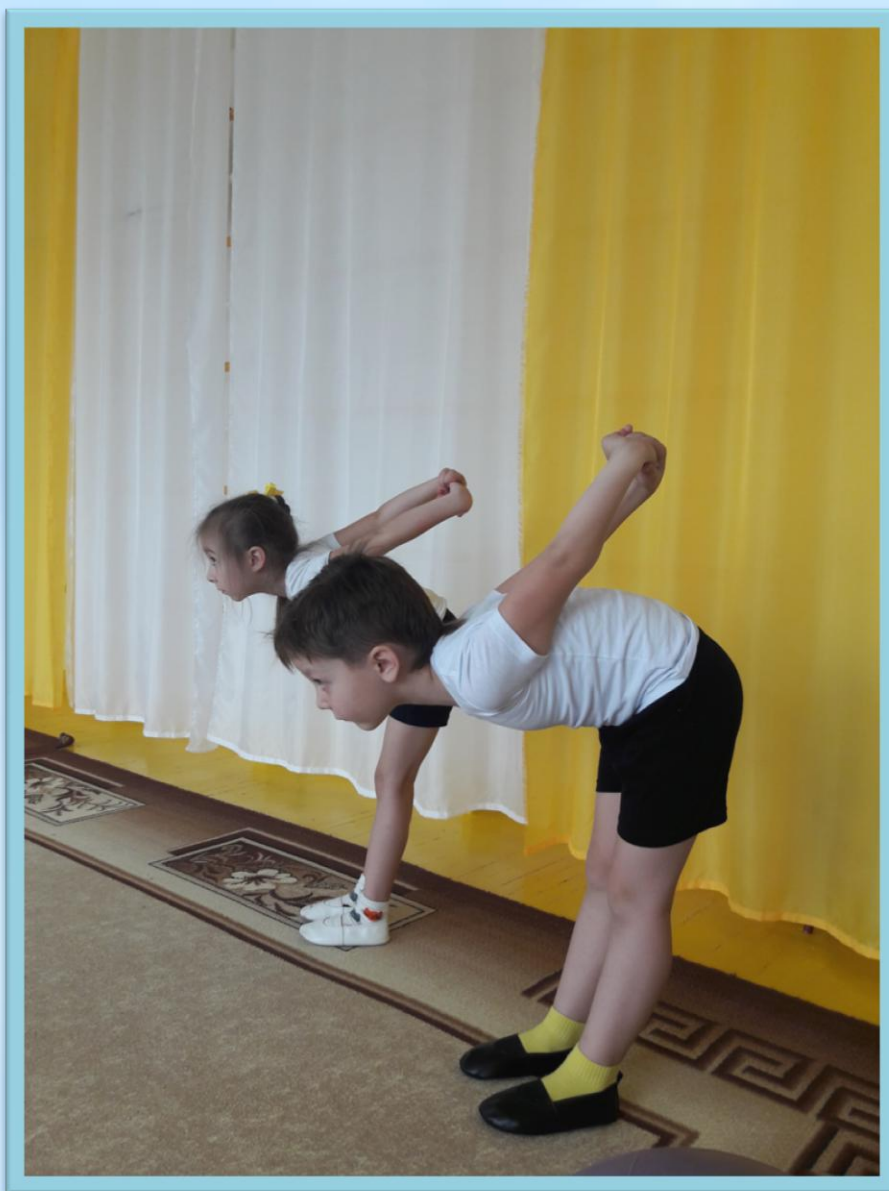
Чтобы воспитать привычку держаться прямо - напоминайте ребенку в течение дня про ровную спинку. Ребенок может сам проверить свою осанку, прислонившись спиной к стене и прижавшись к ней затылком, плечами, пятками и попой. Выполняйте эти или другие упражнения на укрепление мышц спины и ваш ребенок не будет сутулиться.





### 3 упражнение.

Ноги на ширине плеч. Руки за спиной в замок. Выполняем наклон вперед туловищем, руки за спиной поднимаем в замке. Делаем упражнение 6-8 раз.



#### 4 упражнение.

Ложимся на живот, вытягиваемся на полу. Начинающим деткам придерживаем ноги к полу. Кто поопытнее – выполняет самостоятельно. Руки в сторону, как самолет. Поднимаем верхнюю часть туловища от пола, на выдохе 5 раз. Лицо параллельно полу, не поднимаем. Нагрузка для спины - хорошая.



## 5 упражнение.

Данное упражнение позволяет видеть эффект по укреплению мышц спины ребенка уже через неделю. Данное упражнение можно выполнять и взрослым, спине будет легче.

Стоим на локтях параллельно полу, лицом вниз. Работают все мышцы тела.



**Всем желаю здоровья!  
Ваша Елена Дмитриевна!**