

Несколько интересных игр и упражнений для детей,  
которые помогут сформировать красивую и правильную  
осанку и укрепят мышцы спины.

**Самолет.** Разводим руки в стороны на уровне плеч. Ноги ставим вместе. Делаем наклоны корпуса в разные стороны, изображая самолет. Руки при этом остаются прямыми.



**Мельница.** Делаем круги поочередно назад и вперед, то одной, то другой прямой рукой. Вторая в это время находится на поясе.

**Ласточка.** Выпрямляем руки в стороны и отводим одну прямую ногу назад. Пытаемся устоять в таком положении как можно дольше. Далее ногу меняем. В дальнейшем можно попробовать закрыть глаза.



**Рыбка.** Ложимся на живот и поднимаем одновременно вытянутые ноги и руки. Начинать элемент можно с отдельного поднятия ног, а затем рук. Грудная клетка при этом также должна тянуться за руками.

Велосипед. Ложимся на спину и крутим воображаемый велосипед.



Самая простая игра, и в то же время самая интересная, 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. Посмотрите, у кого книга упадет быстрее.