**ЗАРЯДКА ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ **

 Зарядка с палкой для ребенка проста и интересна.

 Особенно с ней удобно выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц спины. Некоторые упражнения мы выполняем с детьми на занятии, а вы можете выполнять её дома.

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 малышу 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.**

Малыш 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 малыша не будет.**