

## *Специально для домашних занятий упражнения для спины*



Давайте ребенку позитивные формулировки: «Иди прямо», «Выше голову!»  
Чаще играйте в игры на развитие осанки, пусть ваш ребенок растет здоровым.

### **Серия игр «ОБЕЗЬЯНКИ»**

«**Проверим осанку**» Пусть ребенок станет «Обезьянкой» и проверит осанку: ляжет ровненько на пол и проверит, как лежат плечи, пятки, лопатки (если ладошки не подлезают, под поясницу надо напрячь животик -чуть прогнуться):

Мы проверимся немножко

Ну-ка где у нас ладошка?

Поясницу мы проверим

И ладошкой измерим.

«**Клубочек**» Ребенок ложится на спину, затем, сгибая ноги в коленях, обхватывает их руками, подтягивает колени к животу, подбородок на грудь.

1-2-свернулись, спрятали голову.

3-4-развернулись.

«**Обезьянка сидит**» Ребенок сидит на коленях, руки вниз. Через стороны поднимает руки вверх и опускает (обращаем внимание на ровную спинку).

«**Проползи и не задень**» - ребенок проползает пол стулом, не касаясь его.