**«Правильная осанка — ключ к здоровью ребёнка"**

«Забота о здоровье – лучшее лекарство»

Что же такое осанка?

Это привычная непроизвольная поза человека в состоянии покоя и во время движения.

Комплекс упражнений с гимнастическими палками:

1. И. п. стоя, ноги вместе, палка в обеих руках, руки опущены вниз.

1-руки вперед

2-руки вверх

3-руки вперёд

4-в и. п.

2. И. п. стоя, ноги вместе, палка в обеих руках, руки прижаты к груди.

1-4 – вытягивая руки вперёд выполнить круговое движение руками от локтя от себя

1-4 – поменять направление вращая руки от локтя к себе.

3. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в обеих руках, руки подняты вверх.

1-наклониться влево

2-в и. п.

3-наклониться вправо

4-в и. п.

4. И. п. стоя, ноги слегка расставлены, палка в обеих руках, руки подняты вверх.

1-наклон вперед, касаясь палкой колен

2-в и. п.

3-повернуть туловище вправо

4-в и. п.

5. И. п. стоя на коленях, палка за спиной зажата в локтевых суставах.

1-повернуть туловище влево

2-в и. п.

3-повернуть туловище вправо

4-в и. п.

6. И. п. стоя, пятки вместе, носки врозь, палка за головой на шее, руки согнуты в локтях сверху палки.

1-нуглубоко присесть, раздвинуть колени

2-в и. п.

7. И. п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка лежит на полу

1-прыжок через палку вперед

2-наклон вперед

3-прыжок через палку назад

4-наклон.

Помогайте своим детям делать гимнастические упражнения необходимыми в их жизни, выполняйте их вместе.