The illustration shows several children engaged in physical activities. At the top, four children are on a rope: a girl with glasses climbing, a boy swinging on rings, a boy swinging on a rope, and a boy with a yellow cap swinging. In the middle, a girl is climbing on the left and a boy is swinging on the right. At the bottom, a boy is climbing on the left, two boys are hanging from a horizontal bar in the center, and a girl is hanging upside down on the right. The background is light blue with scattered colorful circles.

# ЗАРЯДКА ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ

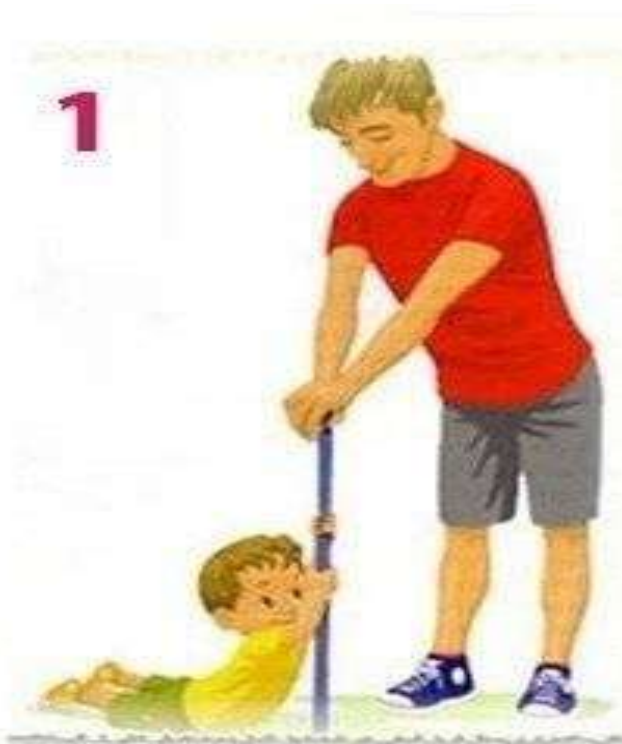
Утренняя зарядка с палкой для ребёнка  
проста и интересна

## 1. Всё выше и выше.

Ребёнок лежит на животе, папа ставит перед ним палку и крепко держит её в вертикальном положении.

Малыш сначала берётся руками за самый низ палки, затем, переставляя руки, постепенно поднимает плечи, грудь, живот, старается подняться чуточку выше, прогнув спину.

Достигнув максимальной точки, также спускается вниз и отдыхает.



## 2. Влево-право.

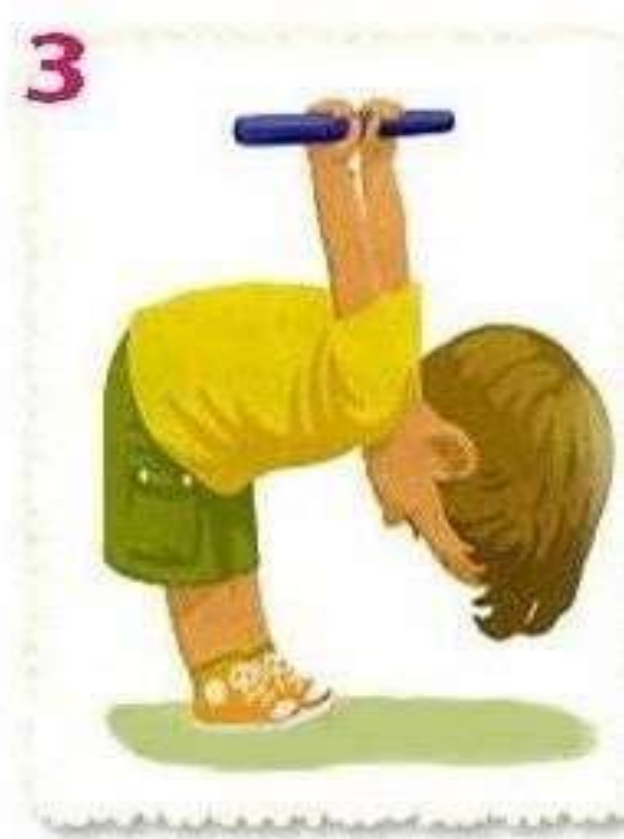
Папа просовывает крохе за спину палку. Малыш ставит ноги на ширину плеч, делает повороты вправо-лево, ноги и таз при этом сохраняет неподвижными (4-6 раз), затем делает резкие пружинящие повороты по три раза в каждую сторону (4-6 подходов).



### 3.Расправим крылышки.

Ребёнок держит палку внизу за спиной, наклоняется вперёд как можно ниже, руки с палкой поднимает вверх, разворачивая лопатки.

Затем выпрямляется, а руки с палкой вновь опускает за спину (4-6 наклонов)



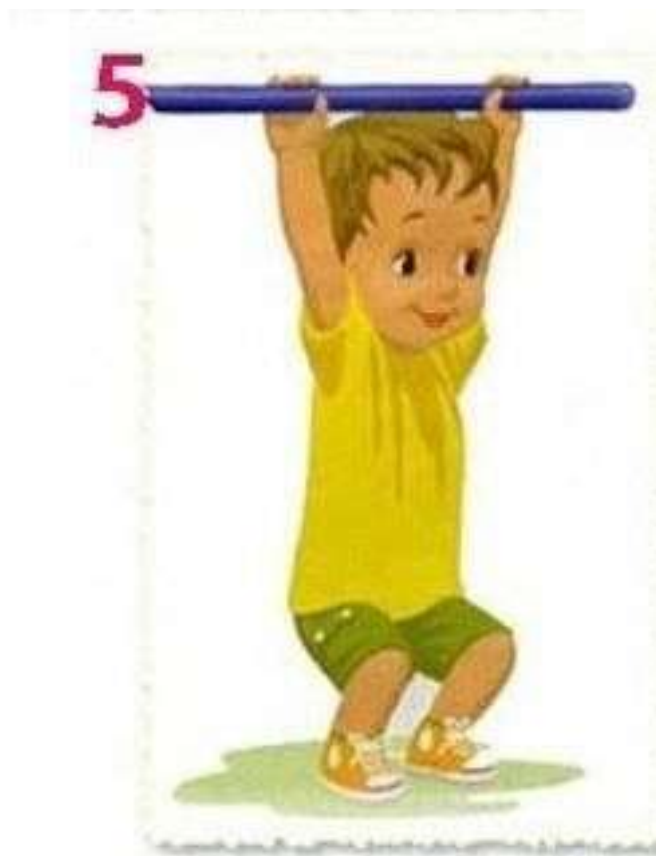
## 4. Висит груша.

Малыш берётся за середину палки, папа (или оба родителя) аккуратно поднимет его и малыш висит на руках, сколько сможет. Если ребёнок уже слишком тяжёлый для палки, то для выполнения этого упражнения лучше использовать турник или шведскую стенку.



## 5.Штангист.

Малыш берётся за палку как штангист, поднимает её 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 ребёнка на плечах, малыш шагает по комнате и делает во время ходьбы повороты вправо-лево. Шаг и поворот нужно делать одновременно: правой ногой шаг – поворот вправо.

