



Упражнения для мышц спины

- «Самолет». Ноги вместе, руки врозь на одном уровне с плечами. Не сгибая локти нужно наклоняться в разные стороны с вытянутыми руками.
- «Велосипед». Одно из самых известных и эффективных упражнений. Ребенок ложится на спину и вращает ногами в

воздухе, как будто крутит педали велосипеда. Такая тренировка помогает не только улучшить осанку, но и укрепить мышцы пресса.

- «Рыбка в море». Тоже не менее известное упражнение, при котором нужно лечь на живот, одновременно стараясь оторвать от пола руки, подбородок и ноги. Если удалось зафиксироваться в таком положении на несколько секунд, можно покачаться, изображая плавание рыбки.
- «Ласточка». Тоже известное упражнение, которое используется ради игры маленькими детьми в саду. Необходимо встать на одну ногу, вторую отводит назад, при этом для удержания равновесия руки надо развести в стороны. Это упражнение не только укрепит мышцы спины, но и потренирует вестибулярный аппарат.