**Примерный комплекс упражнений на осанку в исходном положении лежа**

1. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1-2- глубокий вдох, поднять грудную клетку; 3-4 - спокойный выдох.
2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять прямую правую ногу вперед, 2-й. п., 3-4 - то же левой ногой.
3. И. п.: то же. 1-2- поднять руки вверх - глубокий вдох, 3-4 - и. п. - спокойный выдох.
4. И. п.: то же. На каждый счет отведение ноги в сторону (чередуя правую и левую).
5. И. п.: лежа на спине, руки согнуты в локтях под прямым углом. 1-2- отвести предплечья в стороны- глубокий вдох, 3-4 - и. п. - выдох.
6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1 - согнуть правую ногу в колене, 2-й. п., 3-4 - то же левой.
7. И. п.: то же. 1-2 - согнуть ноги в коленях - глубокий вдох, 3-4 - и. п. - выдох.
8. И. п.: лежа на спине, руки согнуты под углом 90° в сторо­ны. 1-2- отвести предплечья вверх - вдох, 3-4- отвести пред­плечья вниз - выдох.
9. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - глубокий вдох животом, 3-4 - перенести воздух в верхний отдел живота, расширив грудную клетку, 5-6 - удержать позу, 7-8 - и. п., мед­ленный выдох.
10. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1-2 - оторвать таз от пола, прогнуться в пояснице, удерживаясь на руках и стопе, 3-4 - и. п.
11. И. п.: лежа на спине, руки за головой, ноги приподняты и согнуты в коленях под углом 90°. 1-2 - вдох, с задержкой дыха­ния, медленно положить ноги вправо, не поворачивая туловища, 3-4 - и. п., выдох, 5-8 - то же влево.
12. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. На каждый счет энергичное поднимание головы и прямых ног, опираясь на поясницу и руки. Повторить 5-10 раз. Затем расслабиться в те­чение 5-10 с.
13. И. п.: сед ноги вместе: 1-2- глубокий вдох - отвести слегка голову и плечи назад, прогнуться в пояснице, 3-4 - дли­тельный выдох с опусканием головы вперед.
14. И. п.: то же. 1 - прогнуться в пояснице, оторвав таз от пола, 2 - и. п.
15. И. п.: сед ноги скрестно, руки на пояс. На каждый счет поочередные наклоны туловища вправо и влево.
16. И. п.: то же. На каждой счет повороты туловища вправо и влево.
17. И. п.: лежа на животе, кисти под подбородок. 1 - вдох - соединить лопатки, 2 - и. п. - выдох.
18. И. п.: то же. 1 - вдох, поднять лопатки, 2 - выдох - и. п.
19. И. п.: то же. На каждый счет поочередное отведение пря­мой ноги назад.
20. И. п.: лежа на животе, руки вверх. 1-2 - отвести голову назад, не отрывая груди от пола, руки через стороны - вниз, 3-4 - и. п.
21. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - отвес­ти голову назад, оторвав прямые ноги от пола, 3-4 - и. п.
22. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги согну­ты под углом 90°. 1 - отвести левую в сторону, 2-й. п., 3-4 - то же правой, 5-6 - голени скрестно, 7-8 - и. п.

**Примерный комплекс упражнений на осанку в исходном положении сидя на скамейке.**

1. И. п.: сед верхом поперек скамейки, руки в стороны. На каждый счет повороты туловища вправо и влево.

2. И. п.: сед верхом поперек скамейки, руки вверх. 1-2 - на­клон туловища вперед, достать ладонями пол, 3-4 - и. п.

3. И. п.: сед верхом поперек скамейки, руки вниз. 1-2 - вдох, поднять руки вверх, 3-4 - и. п. - выдох.

4. И. п.: сед на скамейке, руки вниз. Произвольно, в медлен­ном темпе наклоны головы вперед, назад, вправо, влево и круго­вые вращения головы вправо и влево.

5. И. п.: то же. На каждый счет повороты головы вправо и влево.

6. И. п.: сед на скамейке, руки на коленях. 1-2 - отвести голову назад, приподнимая подбородок, развернуть плечи, 3-4 - и. п.

7. И. п.: сед на скамейке, кисти за края скамейки. 1-2 - откло­нить туловище назад удерживаясь за края скамейки, 3-4 - и. п.

9. И. п.: то же, 1—4 - круговые вращения в плечевых суставах вперед, 5-8 - то же назад.

10. И. п.: упор стоя на коленях. 1 - поднять правую вперед. 2-й. п., 3-4 - то же левой.

11. И. п.: то же. На каждой счет прогибать и сгибать поясни­цу. При прогибании в пояснице голову назад, при сгибании го­лову вниз.

12.И. п.: то же. 1-2- сед на пятки, не отрывая ладоней от пола, 3-4 - и. п.

13. И. п.: о. с. 1-2 - наклон вперед, руки вниз - вперед. 3-4 - выпрямиться, прогибаясь назад, руки назад.

14. И.п.: то же. На каждый счет наклоны туловища вправо и влево.

15. И. п.: то же. На каждый счет повороты туловища вправо и влево.

16. И. п.: то же. 1-2 наклон вперед, выдох, 3-4 - и. п. - вдох.

17. И. п.: то же. 1-2 наклон вперед, выдох, 3-4 - и. п. - вдох.

**Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания**

**1. Диафрагмальное дыхание**.

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая - на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот втягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох - через нос, выдох - через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюш­ной стенки.

**2. Грудное дыхание.**

И. п.: то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднима­ется вверх за счет поднимания грудной клетки, выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз, вдох - через нос, вы­дох - через рот.

**3. Полное дыхание.**

И. п.: то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и ле­вая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох - через нос, выдох - через рот.

Исходное положение потом меняют: сначала сидя, потом удобно откинувшись на спинку стула, а затем стоя; в основном акцентируют, внимание на диафрагмальном типе дыхания.

**Специальные динамические дыхательные упражнения.**

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уров­не плеч, максимально отведены назад, ладони повернуты впе­ред, пальцы широко врозь. На счет 1 - мгновенно руки скре­стить перед грудью, локти под подбородок так, что кисти рук ударяют по лопаткам (одновременно производится громкий мощный выдох). На счет 2 - плавно принять исходное положе­ние (спокойный вдох).

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, на носках, прогнувшись, руки вверх, в стороны. На счет 1 - опускаясь на ступню, наклон вперед, согнувшись, руки через стороны скрестить перед гру­дью, хлест кистями по лопаткам (мощный, громкий выдох мак­симально возможной глубины). На счет 2-3 - в наклоне руки плавно разводятся в стороны и скрещиваются перед грудью, хлест кистями по лопаткам 2-3 раза (предельным напряжением мышц передней брюшной стенки завершать выдох). На счет 4 - и. п. (спокойный вдох).

3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, на носках, прогнувшись, руки вверх назад, кисти в «замок». На счет 1 - опускаясь на ступню, глубокий наклон вперед согнувшись, хлест вперед вниз назад, как рубка топором (громкий, мощный выдох). На счет 2 - и. п. плавно (спокойный вдох).

4. И. п.: стоя, ноги на ширине «лыжни», легкий наклон впе­ред и приседание, правая рука вперед, кисть «сжимает лыжную палку», левая далеко сзади, кисть раскрыта, «лыжная палка на ремешке». На счет 1 - плавно, в меру приседая, правая рука вниз назад к бедру, левая вперед вниз к бедру (мощный выдох, завершаемый в момент сведения рук у бедер); выпрямляясь, левая рука вперед, «кисть сжимает лыжную палку», правая далеко на­зад, кисть раскрывается (спокойный вдох). На счет 2 - и. п.

5. И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, легкий наклон вперед, руки впереди на ширине плеч, кисти сжимают «лыжные палки». На счет 1 - опускаясь на ступню, полуприсесть, наклон вперед до касания брюшной стенкой бедер, руки вниз назад, кисти рас­крываются (мощный громкий выдох). На счет 2-3 - оставаться в наклоне, активное завершение выдоха сокращением мышц пе­редней брюшной стенки. На счет 4 - и. п. (спокойный вдох).

6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вперед вверх, кисть сжата для «гребка», левая симметрично сзади, кисть расслаблена. На счет 1-2 - 4 быстрых круга руками, как при плавании кролем на груди (мощный выдох с сокращением мышц передней брюшной стенки). На счет 3-4 - два медленных круга (спокойный вдох).

7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вверх, кисть повернута вправо и сжата для «гребка», левая внизу, расслабле­на и повернута назад. На счет 1-3 - три круга руками, как при плавании кролем на спине, легкие повороты туловища вслед за «гребущей» рукой (мощный, громкий выдох с сокращением мышц передней брюшной стенки). На счет 4 - один круг руками (спокойный вдох).

8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, высоко на носках, легкий наклон вперед, руки вперед, вверх, кисти сжаты для «гребка». На каждый счет- «гребок» (и. п.: руки вниз назад, к бедрам, опускаясь на ступню, легкое сгибание ног в суставах и увеличе­ние наклона - мощный выдох; руки через стороны вверх вперед, кисти расслаблены), как при плавании баттерфляем, и т. п. (вдох).

9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, на носках, руки вверху, кисти повернуты вперед и сжаты для «гребка». Опускаясь на

ступню, руки в стороны вниз к бедрам (мощный громкий вы­дох), поднимаясь на носки, руки вперед вверх, кисти расслабле­ны, и. п. (мощный вдох).

10. И. п.: упор лежа. На счет 1 - упор присев (мощный выдох), На счет 2 - и. п. (спокойный вдох). Темп: оба движения за 1-2 с.

11. И. п.: левая нога в полуприседе, носком влево, правая - вперед, на пятку, носок вправо, голова поднята, руки согнуты в локтях, кисти на поясе. На счет 1 - подскок вверх и приседание, пятки вместе, носки врозь (мощный выдох). На счет 2 - подскок, меняя положение ног, и. п. (спокойный вдох). Темп: оба движе­ния за 1-2 с.

12. И. п.: стоя правым боком у опоры, правая нога отведена назад, согнута в колене, стопа в воздухе, правая рука держится за опору на высоте плеча. На каждый счет - предельно высокий мах правой ногой вперед вверх до касания бедром груди и плеча (мощный выдох) и максимальный мах, назад (спокойный вдох). Темп: 1 счет - за 1 с. То же левой ногой.

13. И. п.: стоя, выпад правой ногой, левая прямая сзади, нос­ком кнаружи на внутреннем своде, правая рука согнута в локте под прямым углом, на уровне подреберья, плотно прижата к те­лу, кисть левой руки на локте правой руки. На счет 1 - резкий наклон вперед, прижимаясь левым предплечьем к верхней трети правого бедра (одновременно мощный выдох). На счет 2-7 давлением сверху вниз продолжение выдоха сокращением мышц брюшной стенки. На счет 8 - и. п. (вдох с расслаблением мышц передней брюшной стенки и их потягивание), в этом по­ложении хорошо откашляться.

**При выполнении дыхательных упражнений рот широко от­крыт. Детям обычно говорят: «Покажи, как ты кусаешь яблоко». Вдох - громкий, резкий, ясно слышный. Все дыхательные уп­ражнения завершаются сокращением передней брюшной стен­ки, при этом детям объясняют: «Сделай так, чтобы живот прирос к спине», особенно в тех упражнениях, где выдох более продолжительный (2, 5, 7, 13). Вдох делают через нос в зависи­мости от темпа выполняемых упражнений, при этом передняя брюшная стенка выпячивается («надуй арбуз»). Выдох должен производиться без глубокого вдоха, так как предварительный глубокий вдох может вызвать рефлекторное раздражение рецеп­торов слизистой оболочки трахеи и бронхов и после выдоха - сильный кашель.**