***Специальная гимнастика при нарушениях осанки***

***Комплекс упражнений***

1. И.п. - стоя у стенки перед зеркалом, руки вдоль туловища. 1 мин удерживать правильную осанку, касаясь стены лопатками, ягодицами, пятками. Голова в положении, обеспечивающем нахождение угла глазницы и верхнего края слухового прохода на горизонтальной линии. Контролировать осанку в зеркале.
2. И.п. - стоя, руки вдоль туловища, положение правильной осанки. Принять правильную осанку, попеременно отставляя правую (левую) ногу в сторону поднятой вверх руки, приподняться на носки (вдох), посмотреть на кисти, опускаясь отвести руки через стороны в и.п., приставить ногу (вьщох), голова возвращается в и.п. Медленно, при возвращении в и.п. фиксировать внимание на сохранение правильной осанки.
3. И.п. - стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Медленно, поднимая руки вперед до горизонтали, присесть (пятки отрываются от пола), сохраняя правильное положение головы и спины (выдох), возвратиться в и.п. (вдох).
4. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу. Поднять прямые ноги вверх, развести и соединить, опустить в и.п.
5. И.п. - лежа на животе, руки на поясе. Поднять голову, напрягая мышцы спины разогнуть корпус, сводя лопатки, отвести плечи назад, грудная клетка и стопы (ноги прямые) отрываются от пола (вдох), на высоте напряжения дыхания задерживается, возвращаясь в и.п., полностью расслабиться (выдох).

6. И.п. - лежа на животе, ладонь одной кисти лежит на тыле другой, подбородок на тыльной поверхности кисти. 1 - поднять выпрямленные ноги; 2 - развести их,

3 - соединить, 4 - и.п., повернуть голову на бок (щекой к кисти), полностью расслабиться. Поворот головы налево чередовать с поворотом направо.

1. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу. 30 сек сгибать и разгибать ноги на весу («велосипед»).
2. И.п. - лежа на спине, руки за голову, ноги фиксировать. Переходя в положение сидя, удерживать спину прямой (выдох), опуститься в и.п. - расслабиться.
3. И.п. - стоя на четвереньках. Одновременно поднять прямые правую руку, левую ногу выше горизонтали, возвратиться в и.п. То же левой рукой и правой ногой.
4. И.п. - стоя, мешочек с песком на голове, положение правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки 1 -2 мин.
5. И.п. - стоя, руки вдоль туловища, положение правильной осанки. Принять правильную осанку, попеременно отставляя правую (левую) ногу в сторону, поднять руки вверх, приподняться на носки (вдох, посмотреть на кисти), опуская руки через стороны, приставить ногу, возвратиться в и.п. (выдох), фиксировать внимание на сохранение правильной осанки.

***Комплекс упражнений с вымпелом***

1. И.п. - полуприсед, руки вперед - вниз вымпелы скрестно. 1 - выпрямить ноги, мах левой в сторону, дугами наружу, руки в стороны - вверх; 2 - полуприсед, руки вперед - вниз, вымпел скрестно; 3-4 - то же; 5-7 - поворот с переступанием на носках на 360° вправо, руки в стороны, 8 - и.п.
2. И.п. - о.с. 1-4 - стоя на правой, левую согнуть, носок касается внутренней части колена правой, дугами наружу медленно руки вверх, слегка прогнуться в грудном отделе позвоночника; 5-8 - наклон вперед, левую назад равновесие, дугами назад четыре маленьких круга вымпел наружу; 9-10 - и.п. Следующие 10 счетов выполнять с другой ногой.
3. И.п. - лежа на спине, руки в стороны, вымпел в руках. 1-4 - медленно поднять ноги и выполнить 4 маховых движения руками вперед скрестно (лопатки от пола не отрывать); 5-8 - медленно опуская ноги, повторить движение руками.
4. И.п. - сед на пятках, руки назад. 1-4 - встать на колени, прогнуться в грудном отделе позвоночника, дугами руки вперед вверх; 5-8 - наклон вперед, упор руками в вертикально стоящие вымпелы (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться); 9-12 - слегка наклонив вымпелы вперед, потянуться за ними, 13-16 - и.п.
5. И.п. - стойка на коленях, наклон вперед, упор руками на вертикально стоящие вымпелы. 1 -4 - слегка наклонить вымпелы вперед, потянуться за ними (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться); 5-8 - левую руку назад, потянуться за вымпелом; 9-10-держать; 11-12-и.п.
6. И.п. - о.с. руки вверх. 1-2 - дугами наружу 2 больших круга в лицевой плоскости; 3-4 - дугами внутрь 2 средних круга; 5-6 - шаг правой в сторону и, сгибая ее левую на пятку, носок на себя, сложить вымпел, руки вверх, наклон влево; 7-8 - и.п.
7. И.п. - о.с, правая рука вверх, левая - назад. 1-2 - шаг левой вперед, встать на носок, правую полусогнутую вперед, махом вниз левую руку вперед, правую - назад; 3-4 - шаг правой вперед, четко приставить левую ан носке к ступне правой, поворот туловища влево, махом правую руку вверх, левую - в сторону; 5-6 - шаг левой вперед, четко приставить правую на носке к ступне левой, поворот туловища вправо, махом левую руку вверх, правую - в сторону; 7-8 - и.п.
8. И.п. - стойка на правой, левая в сторону на носок, руки вправо - вверх. 1 - слегка сгибая и разгибая ноги, перенести массу тела на левую, правую в сторону, дугами вниз руки влево - вверх; 2 - шаг правой в сторону, пружиня обеими ногами, левую в сторону, дугами вниз мах вправо; 3 - повторить счет с прыжком; 4 - повторить счет 2 с прыжком вправо.
9. И.п. лежа на животе, правая рука вверх, левая - вдоль туловища. 1 -2 - прогнуться, подбородком потянуться вперед, поднять левую руку вверх, правую - назад;

3-4 - поменять положение рук; 5-6 - повороты налево лечь на спину, руки вверх; 7-8 - сед с опорой сзади на вертикально стоящие вымпелы; 9-12 - угол; 13-16 - лечь на спину, руки вверх; 17-18- и.п.

1. И.п. - стойка на носках, руки к плечам, вымпелы на лопатках, плечи симметричны. 1 - встать на всю ступню, наклон вперед, руки вверх; 2- и.п.; 3-4- левую скрестно перед правой, скрестный поворот на носках вправо на 360°, руки в стороны (руки и вымпел составляют прямую линию); 5-6 - то же влево; 7-8 - и.п.
2. И.п. - о.с, руки с вымпелом сзади хватом за концы. 1-4 - шаг левой - выпад, сгибая левую руку, правую руку вверх, наклонить туловище влево; 5-6 - поворот направо стойка ноги врозь, руки к плечам, плечи симметричны, вымпел на лопатках; 7-10 - на каждый счет подняться на носки и опуститься на полную ступню; 11-12 - и.п.
3. И.п. - о.с, руки сзади. 1-4 - встать на носки, дугами вперед руками 4 больших круга в боковой плоскости; 5-8 - сгибая левую, равновесие с опорой на вертикально стоящие вымпелы; 9-10 - стоять; 11-12 - и.п.
4. И.п. - о.с. 1-4 - встать на носки, руки в стороны; 5-8 - бег вперед, выполняя малые махи вверх и вниз; 9-10 - левая скрестно перед правой (прогнуться в грудном отделе позвоночника), скрестно поворот на носках 360°; 11-12 - и.п.
5. И.п. - о.с, руки вправо - вниз. 1-2 - шаг левой, пружиня обеими ногами, правую назад на носок, поворот и наклон влево, дугами вниз мах влево, правая вверх, левая в сторону, повернуть голову влево; 3-4 - пружиня ногами, поворот на 180° направо в стойку на правой, левая назад на носок, поворот и наклон вправо, дугами вниз мах вправо, девая вверх, правая в сторону, голову повернуть вправо; 5-6 - передавая массу тела на носок левой, поворот влево на 360 , руки в стороны; 7-8 - и.п.
6. И.п. - сед ноги скрестно, руки к плечам, вымпел (ткань накручена трубку) на лопатках. 1-4 - руки вверх, потянуться вверх; 5-8 - наклон вперед; 9-12 - и.п.;

13-16 - выпрямить ноги и лечь на спину, руки вверх; 17-20 - и.п.; 21-24 - сохраняя прямую спину и симметричное положение надплечий, встать, руки вверх; 25-28 - и.п.

***Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки***

1. Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя принятое положение.
3. Принять правильную осанку у стенки и сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стенки. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, пояса верхних конечностей, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Принять правильную осанку у стенки, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и.п.
6. То же, но без гимнастической стенки.Принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба. Медленно встать в и.п.Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку.
7. То же, что в упражнении 8. Затем расслабить мышцы шеи, «уронить» голову, расслабить плечи. Вернуться в и.п.
8. Лечь на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и.п.
9. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, что и в положении лежа.
10. Принять правильную осанку. Ходьба с остановками.
11. Принять правильную осанку мешочек с песком на голове. Присесть и встать в и.п.
12. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
13. Ходьба с мешочком на голове, перешагивание через препятствие (веревки, гимнастическую скамейку).
14. Принять правильную осанку с мешочком на голове. Поймать мяч, бросить мяч двумя руками от груди партнеры, сохраняя правильную осанку.
15. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений - в полу приседе, с высоким подниманием коленей и т.п.
16. Из о.с. согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, принять и.п. и проверить осанку у гимнастической стенки. То же, сгибая левую ногу.
17. Игры с сохранением правильной осанки.

***Упражнения в равновесии.***

Упражнения в равновесии, направлены на воспитание тонкого ощущения отдельных частей тела в каждый момент, что и позволяет сохранять равновесие даже при очень трудных положений, развивает ловкость и другие качества.

***Упражнения в равновесии на полу***

1. И.п. - о.с; руки в стороны - движения прямой ногой вперед, в сторону, назад.
2. То же, но руки к плечам, за голову, вверх.
3. И.п. - о.с. Согнув правую (левую) ногу в тазобедренном и коленном суставах, руки в стороны.
4. То же, но движения руками вперед, вверх, в стороны.
5. И.п. - о.с, руки на пояс - поднимание на носки.
6. То же, но руки вперед, в стороны, вверх.
7. И.п. - о.с, руки в стороны - подняться на носки, повернуть голову направо.
8. Из упора присев встать (выпрямиться) согнуть правую (левую) ногу, руки в стороны.
9. То же, но руки вверх.
10. То же, но подняться на носок одной ноги, другую согнуть в тазобедренном и коленном суставах, с различными движениями рук.
11. Ходьба с остановками на одной ноге по сигналу.
12. То же с мешочком на голове.
13. Ходьба с остановками на одной ноге и разнообразными движениями рук.
14. И.п. - о.с, одна ступня впереди (в одной линии), различные движения руками.
15. И.п. - одна нога впереди на шаг (ноги в одной линии), подъем на носки и различные движениями руками.
16. То же, и.п. - повороты туловища.
17. Из того же и.п., стоя попарно лицом к друг к другу, ведут борьбу за сохранение равновесия, ударяя ладонь по ладони партнера.
18. Ходьба по начертанной линии.
19. Подняться на носки с закрытыми глазами; различные движения руками, повороты головы.
20. Стоя на одной ноге, захватить стопу другой ноги обеими руками.
21. То же, но взяться за стопу разноименной рукой.
22. Стоя на одной ноге, руки в стороны, другую ногу согнуть в тазобедренном и коленном суставах, достать коленом лоб.
23. Стоя на одной ноге, снять и надеть тапочку.
24. Бег, по сигналу - присед.
25. Из о.с. носки вместе: прыжки с поворотом налево (направо), на 90°, 180° и 360°. Удержаться после приземления в и.п.
26. И.п. - стоя, руки в стороны. Стойка на одной ноге, другую назад, до горизонтального положения, с наклоном туловища вперед («ласточка»).
27. Из упора присев - «ласточка».
28. Лицом друг к другу, взявшись за руки, - «ласточка».
29. Лицом друг к другу, взявшись за руки, - приседание на одной ноге.
30. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону «ласточка» боковая.
31. «Ласточка» с поворотом на 90° на носке.
32. «Ласточка» на левой ноге, прыжком поменять ноги.

**Упражнения в равновесии на повышенной опоре (гимнастическая скамейка, бум, бревно)**

1. Ходьба вперед и назад.
2. Ходьба вперед спиной.
3. Ходьба с различными движениями рук.
4. То же, с движением свободной ногой (согнуть - выпрямить, поставить на пол).
5. Ходьба приставным шагом, ходьба боком, приставным шагом, ходьба с поворотами. Ходьба поперек скрестным шагом.
6. В бегание вверх по наклонной скамейке, высота 70-100 см.
7. Ходьба по наклонному снаряду (гимнастическая скамейка, бревно).
8. Ходьба по гимнастической скамейке, остановка встать на правое (левое) колено. То же, но ходьба по рейке гимнастической скамейки.
9. То же, но движение руками в упоре на правом (левом) колене.
10. Ходьба в полуприседе на одной ноге, в темпе шага, другая нога ритмично опускается вниз, вперед.
11. Ходьба вперед и назад на носках с различными положениями рук.
12. Ходьба вперед, остановка, равновесие на правой (левой) ноге («ласточка»).
13. То же, но в положении «ласточка» различные движения руками.
14. Ходьба выпадами.
15. Стоя на бревне (на скамейке), броски и ловля мяча.
16. Ходьба с ловлей мяча, брошенного партнером.
17. Ходьба с бросками и ловлей мяча.
18. Ходьба с перешагиванием через мяч или веревку.
19. Ходьба с подлезанием под веревку.
20. Ходьба с переноской медицинболов.
21. Расхождение вдвоем при встрече (на бревне или скамейке).

***Упражнения для развития силовой выносливости мышц спины****.*

1. И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях, подбородок на костях рук.

1. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, лопатки соединить), держать 3-4-5 сек.
2. То же, но руки в стороны, к плечам, в стороны, и.п.
3. То же, но руки в стороны, за голову, в стороны, и.п.
4. То же, но руки вверх - держать 3-4-5 сек.
5. То же, руки вверх, к плечам, вверх, и.п.
6. Поднять голову и плечи. Движения руками в стороны к плечам, вверх, к плечам, в стороны, и.п.
7. То же, что 1,2,3 и 4, держать 10-20 сек в каждом положении.
8. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев 5-10 раз, и.п.
9. Поднять голову и плечи. Движения прямыми руками назад, в стороны, вверх.
10. Поднять голову и плечи - руки вверх, 3 хлопка, и.п.
11. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
12. И.п. - лежа на животе, руки согнуть в локтях под подбородком. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.
13. Поднять голову и плечи. Движение руками в сторону, к плечам, вверх, и.п. (руки под подбородком). Каждое движение дети сопровождают громким счетом (хором). Выдержка 3-5 сек в каждом положении и увеличивать в последующих занятиях до 10 сек.
14. Лежа на животе, руки согнуты в локтях, под подбородком. Движения руками -имитация «бокса».
15. И.п. - то же. Движения руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 10 сек в каждом положении.
16. И.п. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки или булавы справа налево (из рук в руки) до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки вверху до окончания передачи.
17. То же, но передача предметов слева направо.
18. И.п. - лежа на животе, руки вверх - инструктор прокатывает теннисные мячи под руками детей (от 3 до 10 мячей). Руки все время вверху до окончания прокатывания.
19. Лежа на животе, руки согнуты в локтях, под подбородком. Поднимание правой ноги на 20-30 см от пола.
20. То же, левой, держать 10 сек.
21. То же, но движения ногами как при плавании способом кроль на груди.
22. Из того же и.п. - поднимание обеих ног вверх. Держать 5 сек.
23. Поднять правую ногу, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
24. И.п. то же, что и в упражнении 19. Поднять ноги - развести в стороны, ноги вместе опустить.
25. И.п. - лежа на животе на гимнастической скамейке, руки в пол, движения ногами, как при плавании брасс на груди.
26. И.п. то же, но движения руками и ногами, как при плавании брасом на груди.
27. И.п. - лежа на животе, на полу, мяч в согнутых руках. Перекатывание друг другу волейбольных мячей. После отталкивания мяча руки вверх до получения мяча от соупражняющегося.
28. То же, но перекатывание набивных мячей.
29. То же, но броски волейбольных мячей.
30. Лежа на спине, руки вверх, пальцы «в замок» - перекатыванием на бок, на живот на другой бок и так до конца дорожки - «бревнышко».
31. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком, в руках гантели массой 0,5 кг, поднять голову и плечи, руки в стороны, держать 3 сек.
32. И.п. - то же, в руках волейбольный мяч, руки вверх.
33. И.п. - то же, в руках медицинбол массой 0,5-1 кг, поднять голову и плечи, руки вверх.
34. И.п. - о.с, руки на пояс, ноги врозь на ширине шага, наклон вперед на 45 прогнувшись.
35. То же руки вверх.
36. То же наклон вперед, прогнувшись на 90 .
37. И.п. - стоя перед гимнастической стенкой, ноги врозь, руки на пояс. Наклон на 45 прогнувшись, руки вверх с хватом за рейку гимнастической стенки, и.п.
38. То же, наклон на 90 прогнувшись, с последующим хватом за гимнастическую стенку.
39. И.п. - стоя перед гимнастической стенкой, ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед на 45 прогнувшись, до касания гимнастической стенки, руки и туловище в одной прямой линии.
40. То же, но наклон на 90° прогнувшись.
41. И.п. - сидя спиной к гимнастической стенке, руки вверх с хватом за рейку -напряженное выгибание.
42. То же, но стоя спиной к гимнастической стенке, - напряженное выгибание.
43. И.п. - стоя в о.с. перед гимнастической стенкой, как в упражнении 38, но в наклоне правая (левая) нога назад до отказа - «ласточка» (на полусогнутой и с выпрямленной опорной ногой).