**Памятка для педагогов**

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

для профилактики нарушения осанки

**(укрепление мышц спины, брюшной стенки, ягодичных**

**и тазобедренных мышц)**

1.Потянуться, лежа на животе. Сначала одновременно руками и ногами, потом левой рукой и правой ногой, и наоборот *(6 раз).*

2. Лежа на животе, поднять одну ногу, потом другую, ноги выпрямить и удерживать на весу 2-3 с *(6 раз).*

3. Лежа на животе, поднять обе ноги, удерживая их на весу 4 с, постепенно увеличивая время до 10 с *(6 раз).*

4. Лежа на животе, поднять правую ногу, одновременно поднимая левую руку (можно с гантелей), и наоборот *(6 раз).*

5. Лежа на спине, попеременно поднимать, выпрямлять и опускать правую и левую ногу *(6 раз).*

6. Лежа на спине, поднять обе ноги, выпрямить, опустить *(6 раз).*

7. Лежа на спине, поднять обе ноги, выпрямить, перекрестить их или вращать на весу, опустить *(6 раз).*

8. Лежа на спине, согнуть правую ногу в колене и прижать ее к животу. То же самое проделать с левой ногой *(6 раз).*

9. Лежа на спине, вращать ногами (упражнение «велосипед»).

10. Лежа на спине, поднять ноги, выпрямить под углом 45° и «рисовать» ими цифры от 1 до 10 *(по самочувствию).*

11. Лежа на животе ноги можно зафиксировать для упора, руки в замок на затылке. На вдохе прогнуться назад на 10-15 с, на выдохе опуститься *(10-15 раз по самочувствию).*

12. Лежа на спине, ноги выпрямить, руки в стороны. Сгибая колени, подтянуть их к груди, обхватив руками. Одновременно поднять голову и коснуться подбородком колен. Удержать это положение туловища в течение 5 с *(6 раз).*