**Комплекс упражнений № 1**

1. Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

2 И. п. — основное положение. Поднимание прямых рук вверх — вдох, опускание — выдох (3–4 раза). Темп медленный.

3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3–4 раза каждой ногой).

4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4–5 раз).

5 И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4–5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

6. И. п.-основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4–5 раз).

7. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3–4 раза).

**Комплекс упражнений № 2**

***Группа специальных упражнений, вытягивающих позвоночник, воздействующих на деформированный отдел позвоночника, укрепляющих мышцы живота, спины***

1. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну перекладину ниже другой руки). Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз).

2 И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3–4 раза).

3. И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).

4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).

6. И. п. — лежа на боку; под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника — вдох опускание руки — выдох (3–5 раз).

7.. И. п. — лежа на.животе, руки с вогнутой стороны искривления вытянуты вверх. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 15 И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе); вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (при грудном сколиозе) и возвращение в п. п. (4–5 раз).

8.. И. п. — лежа на животе; нога (со стороны выпуклости в поясничном отделе) отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3–4 раза

9.. И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3–5 раз).

10. И. п. — лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3–4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.

11. И. п. стоя на четвереньках у гимнастической стенки, придерживаясь руками за 2–3-ю’ рейку. Максимальное отклонение корпуса назад с выпрямлением рук и последующим возвращением в и. п. (3–4 раза).

12. И. п. стоя на четвереньках. Вытягивание руки вперед (с вогнутой стороны искривления в грудном отделе) с одновременным вытягиванием ноги назад (с вогнутой стороны искривления поясничного отдела) и возвращение в и. п. (3–5 раз).

**Комплекс упражнений № 3**

**Упражнения на балансирование и дыхание**

1.И. п. — стоя: руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой баранке). Полуприседание с вытягиванием рук в сторону (4–5 раз).

2. И. п. — стоя; руки разведены в стороны, на голове на ватно-марлевой баранке медицинбол (весом 1 кг) или волейбольный мяч. Ходьба на носках.

3. И. п. — стоя в кругу, взявшись за руки. Вытягивание рук: вверх с одновременным подниманием на носки (4–5 раз).

4.. И. п. — стоя в кругу, взявшись за руки. Полуприседание с прямой спиной (3–4 раза).

5 И. п. — руки к плечам, ноги на ширине плеч. Вытягивание рук вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3–4 раза).

**ЛФК при нарушении осанки**

ЛФК — это аббревиатура от слов лечебная физическая культура. В основном ЛФК применяют в лечебных учреждениях и рекомендуют людям, имеющим противопоказания или/и ограничения в связи с болезнью или травмой. То есть ЛФК при нарушении осанки — это настолько простые и безопасные упражнения, что их могут выполнять люди, входящие в группу риска по состоянию здоровья. Но несмотря на всю свою простоту и ярлык «для больниц» не стоит ими пренебрегать. Они вполне сгодятся для начала и, вполне возможно, некоторые из них подойдут именно вам и помогут устранить нарушения осанки.

**Упражнения:**

Наклоны головы из стороны в сторону

Вращение головы

повороты головы

разведение рук в стороны

разведение рук вверх и вниз

вращение рук

Наклоны в стороны

Наклоны вперед и назад

Вращение таза

Как видите, ничего сложного, эти же упражнения можно использовать в качестве разминки вдобавок к другим комплексам.

Гимнастика при нарушении осанки

Гимнастика при нарушении осанки — это тоже комплексы упражнений, но относительно более «рискованные» для некоторых людей. То есть, если вы здоровы и у вас нету противопоказаний для занятий физическими упражнениями, то вам опасаться нечего и можете смело выполнять гимнастику. По своему опыту могу сказать, что гимнастика более эффективна в соотношении затрат времени/видимого результата. Это происходит за счет больших нагрузок организма. Но, как и в любых упражнениях, без фанатизма, увеличивайте нагрузку постепенно и следите за реакцией организма на гимнастику. Если появились болевые ощущения, стоит на время остановиться, если они появились опять при повторном выполнении упражнения, то, скорей всего, оно вам не подходит или вы делаете что-то не правильно.

**Упражнения:**

упереться во что-то и прогнуться в пояснице

лежа на полу, сделать поворот коленом и коснуться пола

стать на четвереньки и прогнуться кошечкой, потом наоборот сгорбиться

лежа на полу поднимать по очереди колени к груди

стоя на коленях, руки подальше и выпрямиться вниз, потом плавно перейти вперед, прогнувшись в пояснице

ласточка

**Упражнения при нарушении осанки**

В категорию «упражнения при нарушении осанки» вошли упражнения, не вошедшие ни в одну из категорий выше, но при этом достойные вашего внимания, опробованные и доказавшие свою эффективность.

**Упражнения:**

повисеть на турнике

Подтягивания на турнике

отжимания от пола

приседания