**Упражнения на формирование правильной осанки**

***Упражнения у вертикальной плоскости.***

Стоя у стены, необходимо соприкасаться с ней пятью точками: затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками. За поясничный прогиб должна плотно проходить ладонь. При этом сохраняется правильное положение головы, спины, таза, стоп. Мышечные ощущения при таком положении ребенок должен почувствовать и запомнить.

1. Не меняя этого положения сделать несколько шагов вперед, в сторону, опять вернуться к стене и принять исходное положение.
2. Присесть с прямой спиной, не отрывая затылка и спины от стены, затем повторить приседание, сделав шаг вперед, вернуться в исходное положение.
3. Стоя у стены, поднять руки вперед, вверх, в стороны.
4. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги и, захватив колено руками, прижать его к туловищу.
5. Поднять прямую правую (левую) ногу вперед, руки вперед.
6. Руки в стороны. Наклоны вправо, (влево) с отведением ноги в сторону.
7. Ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вперед, касаясь пальцами ног.
8. Ноги врозь, руки на поясе. Поднимание рук вверх.

Число повторений упражнений для дошкольников по 4-6 раз, для школьников 7-9лет поначалу не более 6-8 раз.

***Упражнения с мешочком на голове.***

Сохранить правильную осанку в движении детям очень сложно. Особенно трудно запомнить правильное положение головы. Правильно держать голову помогают упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи. Можно использовать деревянный кружок, а лучше мешочек весом 150-200 граммов, наполненный песком или солью.

1. Стоя у стены, мешочек на голове, руки опущены. Пройти по лалу и вернуться обратно. Обойти какие – либо предметы, перешагнуть через препятствия.
2. Отойдя от стены на 1-2 шага присесть, сесть “по-турецки”, встать на колени и вернуться в исходное положение.
3. Встать на скамейку и сойти с нее.
4. Ноги врозь, шире плеч, руки опущены. Поднять руки вперед, в стороны.
5. Ноги врозь, руки в стороны. Поднять правую (левую) согнутую ногу, руку положить на колено.
6. Ноги врозь, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу вперед, руки в стороны.
7. Стоя на коленях, руки вперед. Встать без помощи рук.
8. Ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения тазом.

Число повторений упражнений для дошкольников по 4-6 раз, для школьников 7-9 лет поначалу не более 6-8 раз.

***Специальные физические упражнения с “волшебной” гимнастической палочкой.***

Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, держит гимнастическую палку за концы внизу перед собой. Каждое упражнение повторять по 4-8 раз.

1. Прямыми руками поднять палку вверх над головой, сгибая руки опустить ее на лопатки, поднять палку над головой, вернуться в исходное положение.
2. Повороты с палкой за спиной. И.П. - прежнее, но палка на уровне лопаток. Повернуться вправо (влево), вернуться в и.п.
3. Наклоны в стороны. И.П. – прежнее, палка на уровне лопаток. Наклониться в одну сторону, встать прямо, наклониться в другую сторону, вернуться в и.п.
4. Перенести палку над головой вперед, затем назад. Руки в локтях не сгибать.
5. Поднять палку вверх, потянуться, встав на носки, опуститься на всю ступню, палку на лопатки.
6. Поднять палку вверх, повороты в стороны.
7. Поднять палку вверх. Наклониться вперед и положить палку у носков. Выпрямиться, руки вниз. Наклониться и взять палку. Выпрямиться. Палку на лопатки.
8. Лежа на животе, палка вверху. Прогнуться, не отрывая от пола ноги.
9. Лежа на животе. Палка вертикально впереди. Держать ее руками снизу. Перехватывая руками палку по направлению вверх, прогнуться. Также вернуться в исходное положение.
10. Лежа на животе, палка вверху. Перевести палку на лопатки и прогнуться.
11. Лежа на спине, палки впереди. Сгибая ноги вперед, продеть их между руками и подвести палку под колени.
12. Лежа на спине. Палка внизу. Руки к груди, руки вверх, руки за голову.
13. Лежа на спине. Велосипедные движения ногами. Палка перед грудью, перехватывать от концов к середине и обратно.
14. Сидя, ноги в стороны, палка внизу. Поднять палку вверх, потянуться, посмотреть на палку.
15. Стоя на коленях, палка внизу. Поднять палку вверх, потянуться, посмотреть на палку.
16. Стоя, ноги вместе, палка вертикально за спиной, руки согнуты. Присесть.
17. Стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках, поднять правое (левое)
18. Стоя, ноги вместе. Палка на ладони. Удерживать палку в вертикальном положении как можно дольше.
19. стоя, ноги вместе. Палка вертикаль в одной руке, хватом за середину. Перебрасывание палки с руки на руку, не теряя равновесие.
20. Стоя боком к палке, лежащей на полу. Ноги вместе, руки на поясе. Прыжки через палку вправо-влево с продвижением вперед, а затем обратно (спиной).
21. Ходьба по палке приставным шагом и “елочкой”.
22. Стоя на палке, руки на поясе. Перекатывание с пятки на носок и обратно.
23. Ходьба по залу, палка за спиной на высоте углов лопаток, хват за концы.