**Комплекс упражнений для детей среднего дошкольного возраста с нарушениями осанки**

**( с применением мячей-хоппов)**

**Цель: коррекция нарушения осанки.**

**Задачи:**

1)Формировать навык держать осанку, укреплять мышечный корсет.

2)Укреплять дыхательную систему.

3)Развивать координацию движений.

4)Развивать равновесие.

**Вводная часть:**

**1)Ходьба на носках**

**2)Ходьба на внешней стороне стопы**

**3)Ходьба на пятках**

**4)Бег в среднем темпе**

**5)Дыхательное упражнение «Трубач»**

И.п.-стоя, ноги вместе, ладони сложить «трубочкой»

1-вдох

2-выдох, подуть в «трубочку» (3 раза)

**6)Дыхательное упражнение «Каша кипит»**

И.п.-то же, одну руку положить на грудь, другую-на живот

1-вдох, грудь расщиряется, живот втянуть

2-выдох с произношением звуков: «Пф-пф-пф»(3 раза).

**Основная часть:**

**1) «Наклоны головы»**

И.п.-сидя на мяче, руки на бёдрах

1-наклон головы вправо (влево)

2-и.п., спину держать прямо (6 раз)

**2) «Незнайка»**

И.п.-сидя на мяче, руки опустить

1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх

3-4- и.п., спину держать прямо (6 раз)

**3) «Потянемся к солнышку»**

И.п.- то же

1-2-руки вверх, потянуться

3-4-и.п., спину держать прямо (6 раз)

**4) «Флажок»**

И.п.-сидя на мяче, руки на бёдрах

1-3-поворот туловища вправо (влево), правую(левую) руку вверх за голову

4-и.п.(6 раз), спину держать прямо

**5) «Весы»**

И.п.-лёжа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы

1-3-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола

4-и.п.(6 раз)

**6) «Пузырь»**

И.п.-то же

1-2-вдох, надавить животом на мяч

3-4- выдох, живот втянуть, и.п.(6 раз)

**7) «Покачайся»**

И.п.-лёжа (на спине) на мяче, руки опустить

1-3-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад

4-и.п.(6 раз)

**8) «Мост»**

И.п.-лёжа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями

1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол

3-4-и.п.(6 раз)

**Игра «Ловишки с ленточками»**

Оборудование: мячи-хоппы, цветные ленты

Содержание игры. Дети образуют круг, сидя на хоппах. У каждого ребёнка ленточка заправляется за спину. Считалкой выбирается водящий. По сигналу дети прыгают по залу на хоппах, а водящий, догнав кого-либо, должен забрать у него ленточку из-за спины. Игра повторяется с новым водящим.

**Заключительная часть:**

**Упражнения на релаксацию**

**1)**И.п.-о.с., руки внизу

Медленно поднять руки, плавно вращая кистями рук, бросить их вниз.(2 раза)

**2)**И.п.-то же

Плавные повороты из стороны в сторону с расслабленными руками.(2 раза)

**3)**И.п.-лёжа на спине на мате, руки в стороны, ноги вместе

1-глубокий вдох

2-4-выдох.(3 раза)