**Комплекс упражнений для исправления осанки.**

Рекомендуется сочетать с утренней гимнастикой, подвижными играми, систематическим закаливанием.

**1.** И. п. - лёжа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.

**2.** И. п. - то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.

**3.** И. п. - то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.

**4.** И. п. - лёжа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.

**5.** И. п. - то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.

**6.** И. п. - лёжа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, на левом боку.

**7.** И. п. - лёжа на спине, руки за головой. Поочерёдно поднимать прямые ноги вверх.

**8.** И. п. - лёжа на спине. Перейти из положения лёжа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины.

**9.** И. п. - то же. Поочерёдное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.

**10.** И. п. - лёжа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («рыбка»).

**11.** И. п. - лёжа на спине. «Велосипед».

**12.** И. п. - лёжа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3-4 счёта, медленно опустить их в исходное положение.

**13.** И. п. - то же на левом боку.

**14.** И. п. - сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.

**15.** И. п. - сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочерёдно, разведение стоп в стороны.

**16.** И. п. - стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.

**17.** И. п. - стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперёд.

**18.** Ходьба на носках, на наружных краях стопы.

**19.** И. п. - сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8-10 раз.

**20.** И. п. - сидя, колени согнуты (угол 30 градусов). Потрясти ногами в стороны.

**21.** И. п. - лёжа на спине. «Ножницы»-горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами.

**22.** И. п. - стоя. «Замочек» - завести одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук.

**23.** И. п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п.

**24.** И. п. - сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперёд, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.

**25.** Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Перед началом выполнения комплекса, после 12-го упражнения и после окончания упражнений - ходьба 1-2 мин. Дыхание произвольное, равномерное. Не сутулиться, все упражнения делать в спокойном темпе, без задержек дыхания. Каждое упражнение выполняется 4-5 раз, затем количество повторений постепенно увеличивается до 10-12 раз.

Выполнять можно не сразу все упражнения, а по 10-12 за занятие. Заниматься можно 3-4 раза в день за час до и спустя 45-60 мин. после еды в различное время, но последний раз не позже 19 часов.

Заниматься надо в хорошо проветренной комнате или на свежем воздухе. Поверхность площадки должна быть ровной. Одежда должна быть лёгкой, удобной.

Детям, имеющим крыловидные лопатки или сведённые вперёд плечи, рекомендуется увеличивать количество повторений движений руками назад. Например, лёгкий бег вперед с попеременными круговыми движениями руками в боковой плоскости, слегка соединяя нижние углы лопаток и напрягая межлопаточные мышцы (живот не расслаблять), оказывает значительное эффективное воздействие при этих нарушениях.

Чтобы воспитывать привычку держаться прямо, с приподнятой головой, развернутыми плечами и слегка подтянутым животом, детям необходимо в течение дня многократно повторять упражнения на ощущение правильной осанки. Для проверки осанки рекомендуется встать спиной к стене и прижаться к ней затылком, ягодицами и пятками. Приняв это положение, отойти от стены и походить по комнате, наблюдая за собой в зеркало. Выполняя корригирующие упражнения, можно научиться свободно владеть своим телом и красиво держаться.