**Комплекс упражнений при нарушении осанки (сколиоз).**

***Комплекс №1.***

***1.Вводная часть.***

1**) Измерение Ч.С.С (частота сердечных сокращений).**

Ч.С.С. измеряется по сигналу методиста на внутренней стороне лучезапястного сустава на уровне большого пальца или сонной артерии на шее, в течении 15сек. \*4=80-90 ударов в минуту.

**2) Самодиагностика**

Оценка симметричного стояния плечевого пояса, положения грудной клетки, головы и таза.

**Цель-** зрительный самоконтроль и взаимоконтроль, контроль за осанкой, закрепления мышечно-суставных и тактильных ощущений, выработка правильного двигательного стереотипа.

Зрительный самоконтроль:

* дети становятся у зеркала и оценивают у себя симметричное стояние плечевого пояса, положэение грудной клетки, головы и таза.

Взаимоконтроль:

* оценка участников группы друг друга и сравнение с плакатом.

***2.Основная часть.***

**Упражнение №1** «Выше еще выше».

**Цель-**растяжение позваночника стоя.

Исходное положение - стоя. Руки в упоре на поясе, ноги на ширине плеч. Тянуться макушкой вверх. Счет <1-4>.

**Упражнение №2** «Кто сильнее».

**Цель-**укрепление мышц шейного отдела позвоночника, верхне-плечевого отдела позвоночника.

И.п.- стоя. Руки в замке на затылке, ноги на ширине плеч. Голова давит на руки, руки на голову. Тоже самое сделать, положив сомкнутые ладони на лоб.

**Упражнение №3** «Журавлик».

**Цель-** контроль за правильной осанкой у стены.

И.п.- стоя спиной к стене. Руки на поясе, ноги вместе. На счет 1 - согнуть колено до угла 90 градусов, на счет 2 - вытянуть ногу вперед, на счет 3 - согнуть колено до угла 90 градусов, на счет 4 - опустить ногу. Тоже повторить другой ногой ( тянуть носок).

**Упражнение №4** «Бокс».

**Цель-** укрепление мышц верхне-плечевого пояса у грудной клетки.

И.п.- лежа на спине. Сжатые кулаки на плечах. На счет 1 - руки вперед, на счет 2 - в и.п., на счет 3 - вытянуть руки вверх, на счет 4 - в и.п., на счет 5 - руки в стороны, на счет 6 - в и.п., на счет 7 -руки вниз, на счет 8 - в и.п.

Повторить 8-9 раз. ( Постепенно с 3-го занятия проведения комплекса добавляются гантели весом 0,4-0,5 кг.)

**Упражнение №5** «Пистолет».

**Цель-**укрепление мышц брюшного пресса, поясничного отдела позвоночника и ягодичных мышц.

И.п.- лежа на спине. Выбросить одну ногу пяткой вперед, вторую прижать коленом к животу. Счет <1-2>. Повторить 10 раз.