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

***Комплекс №3.*** (сколиоз)

***1.Вводная часть.***

1) **ИзмерениеЧ.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 осканкой, 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** «Солдатик».

**Цель-**разминка, разгрузка позвоночника.

Укладка на 10 мин.(положение разгрузки позвоночника).

**Упражнение №2** «Потянушки».

**Цель-**разминка, подготовка к мышечной нагрузке.

Ходьба на носках, руки подняты вверх - 1 минута. Ходьба на полной ступне, руки за головой - 1 минута.

**Упражнение №3** «Столик».

**Цель-**выработка правильной осанки, укрепление мышц, укрепление мышц плечевого пояса и поясничного отдела.

И.п. - стоя. Руки за головой, логти разведены в стороны, ноги на ширене плеч. Наклониться вперед с прямой спиной. Удержаться на счет <1-2>. Вернуться в и.п. Далее выполнять наклоны туловища с поднятыми руками на уровне ушей. Повторить 5-6 раз.

**Упражнение №4** «Ветерок».

**Цель-** укрепление мышц поясничного отдела.

И.п. - стоя. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх. Наклоны туловища поочередно вправо-влево. Повторить 5-6 раз.

**Упражнение №5** «Стульчик».

**Цель-** укрепление мышц брюшного пресса.

И.п. - лежа на спине. Руки к плечам, локти разведены в стороны. Ногу согнуть в колене под прямым углом, согнуть другую ногу. Поочередно положить ноги в и.п. Повторить 5-6 раз.

**Упражнение №6.**

**Цель-** укрепление мышц брюшного пресса, плечевого пояса.

И.п. - лежа на спине. Руки вытянуты вперед, ноги прижаты к полу. Оторваться от пола, потянуться за руками вперед , сесть. Вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.