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

***Комплекс №4.*** (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 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, положение грудной клетки, головы и таза.

Взаимоконтроль:

* оценка участников группы друг друга и сравнение с плакатом.

***2.Основная часть.***

**Упражнение №1** «С помошницей».

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

И.п.- стоя, руки на ширине плеч, в руках гимнастическая палка. Покрутить палку через верх, при этом руки остаются прямыми. Вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

**Упражнение №2.**

**Цель-**укрепление мышц плечевого и поясничного отделов позвоночника, развитие гибкости позвоночника в поясничном отделе.

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка. Руки с палкой на ширине плеч заводятся до упора вверх, при этом, прогибаясь в позвоночнике. Прогиб не более 30 градусов. Повторить 8-10 раз.

**Упражнение №3.**

**Цель -** развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц поясничного отдела, ягодичных мышц.

И.п.- стоя, ноги вместе, руки с палкой над головой. Подтянуть ногу назад и одновременно делать медленно пружинящие движения с палкой, прогибаясь в пояснице. Упражнение выполняется попеременно каждой ногой. Повторить 8-10 раз.

**Упражнение №4 «**Тик-так».

**Цель-** укрепление мышц поясничного отдела, брюшного пресса, бедер.

И.п.- лежа на спине. Руки вдоль туловища. Попеременно отведение прямых ног в сторону, влево-вправо. Повторить 8-10 раз.

**Упражнение №5**.

**Цель-** укрепление длинных мышц спины, мышц поясничного отдела.

И.п.- лежа на спине. Руки вдоль туловища. Ягодицы прижаты к полу. Скользя по полу, выполнять попеременно наклоны туловища вправо-влево. Повторить 8-10 раз.