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

***Комплекс №5.***

***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** «Воронка».

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

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой над головой, хват руками произвольный. Выполнять круговые движения туловищем по часовой стрелке, отклонение от оси не более 30 градусов. Повторить 8-10 раз в разные стороны.

**Упражнение №2** .

**Цель-** укрепление мышц бедер, поясничного отдела позвоночника.

И.п. - стоя, ноги на ширине, руки с палкой над головой. Поднять одну ногу в сторону и опустить ее. То же самое другой ногой. Повторить 8-10 раз.

**Упражнение №3** «Будьте здоровы ножки».

**Цель-** профилактика плоскостопия.

И.п. - стоя. Ходьба на месте - на носках, на пятках, стопе, на внутренней и наружной стороне стопы. (4 минуты)

**Упражнение №4.**

**Цель-** коррекция искривления позвоночника.

И.п. - стоя у гимнастической стенки. Взяться руками за рейку на уровне плеча, рука соответствующая выпуклой стороне искривления, находится на одну перекладину ниже другой. Глубокое приседание и выпрямление. Повторить 8 раз.

**Упражнение №5.**

**Цель-** укрепление мышц брюшного пресса и поясничного отдела.

И.п. - лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу. Повторить 3-5 раз.

**Упражнение №6** «Горка».

**Цель-** укрепление мышц поясничной области, брюшного пресса.

И.п. - лежа на спине, вдоль туловища ладонями вниз, ноги согнуты в коленях. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы. Повторить 3-5 раз.