|  |
| --- |
| ***Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и деформации позвоночника*** |

**Утренняя гимнастика для профилактики нарушения осанки и деформации позвоночника.**

    Ходьба друг за другом в колонне по одному гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному «змейкой». Ходьба, построения в звенья.

 1.  Широко открыть и закрыть глаза с интервалом в 30 сек.(5-6 раз).

 2. «Домик». Соединить концевые фаланги выпрямленных рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот.(5-6 раз).

 3.  1- поднять руки вперед-вверх, выпрямляя спину и поднимаясь на носки; 2- опустить руки в стороны и вниз.(5-6 раз).

 4.  Ноги врозь. 1-  сгибая руки к плечам, повернуть туловище вправо, 2- и.п. (10 раз).

 5.  Руки на поясе. 1- отвести вытянутую правую ногу в сторону, 2-и.п.         3- отвести вытянутую левую ногу в сторону. 4- и.п. (10 раз).

 6. Ноги врозь. 1- наклонить туловище вперед, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны, 2- и.п. При наклоне держать голову прямо. (6 раз).

 7.  Лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вверх. 1- согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу,2- и.п., 3-4- то же другой ногой. (8 раз).

 8.  Лежа на животе, руки под подбородок 1- вытянуть левую руку вперед, а правую руку назад, вдоль туловища, опустить голову и поднять корпус, 2-и.п., 3-4 проделать то же меняя положение рук.(8 раз).

 9. Руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой.           (2 раза по 10).

 10. Упражнение на дыхание «Часики». (2 раза).