**УПРАЖНЕНИЯ**

**ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ**

ХОДЬБА ДРУГ ЗА ДРУГОМ С СОХРАНЕНИЕМ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ – 20-30 ШАГОВ. ХОДЬБА С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ БЕДРА – руки на поясе – 20-25 шагов. Ходьба на носках – руки вверх в «замке» - 20-25 шагов. Дыхательное упражнение: отводя плечи назад, вдох (глубокий через нос) – на 2 шага, выдох через губы, сложенные трубочкой, - на 4 шага. Построение в круг. По 8 раз.

1. **«Нарисуем круг локтями».**

И.П. – основная стойка.

1-8 – круги назад согнутыми в локтях руками, отводя локти назад, сближать лопатки. 8 раз.

1. **«Лягушонок».**

И.П. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

1-2 – руки к плечам (ладони вперед, пальцы врозь, локти прижаты к бокам).

3-4 – и.п., произнести звук «ква».

1. **«Растянем резинку».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

1-4 – разгибать руки в стороны;

5-8 – и.п. произнести звук «ш-ш-ш».

1. **«Здравствуйте – прощайте».**

И.п. – лежа на спине, руки на бедрах.

1-4 – сжать кулаки и согнуть стопы на себя;

5-8 разжать кулаки, оттянуть носки до отказа, слегка разводя пятки.

1. **«Часики».**

Упражнения на дыхание.

**Часики вперед идут,**

**За собою нас зовут.**

И.п. – ноги слегка расставлены.

1- взмах руками вперед – «тик» - вдох;

2- взмах назад – «так» - выдох.