



## Комплекс упражнений при нарушении осанки (для занятий в домашних условиях)

Цель: Укрепление мышц спины, плечевого пояса и живота.

- Укрепление следует проводить ежедневно, желательно 2 раза в день – утром и вечером.

- Ребенок должен много гулять и играть на свежем воздухе, надо делать влажные обтирания, давать пищу, богатую витаминами.

- Спать ребенок должен на жесткой постели и низкой подушке, лучше на спине или животе, что позволит разгрузить позвоночник и способствует частичному выравниванию позвоночника.

- Следить за посадкой и правильной **осанкой за столом.**

- Ребенок должен обязательно заниматься физкультурой. Из видов спорта полезны: ходьба на лыжах, плавание, элементы волейбола и баскетбола.

Исходное положение Выполняемое **упражнение Дозировка**

1. И. п.: Стоя руки на поясе Разведение локтей со сведением лопаток – вдох, в и. п. - выдох 4-5 раз

2. И. п.: Стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам Круговые движения плечами назад, напряженно сводя лопатки 5-10 раз

3. И. п.: Стоя, руки за спиной Наклоны туловища вправо и влево, дыхание произвольное 5-6 раз в каждую сторону

4. И. п.: Стоя, ноги врозь, руки к плечам, локти прижаты к груди Наклоны корпуса вперед с прямой спиной, смотреть вперед - выдох, возвращение в И. п. - вдох 4-5 раз

5. И. п.: Стоя, с палкой за головой Присесть – выдох, возвращение в и. п. – вдох. 4-5 раз

6. И. п.: Стоя, с палкой в руках Поднять палку прямыми руками вверх с одновременным отставлением одной ноги назад на носок – вдох, в и. п. - выдох 3-4 раза каждой ногой

7. И. п.: Лежа на животе, руки выпрямлены Поднимая прямые руки и ноги, напрягая спину, прогнуться – вдох, и. п. - опуститься - выдох 4-5 раз

8. И. п.: Лежа на животе, руки с палкой выпрямлены вверх Прогнуться и поднять палку от пола прямыми руками вверх и завести палку за голову, снова палку перед собой, возвратиться в и. п. 3-4 раза

9. И. п.: Стоя руки на поясе. Спиной, затылком и пятками плотно прижаться к стене Скользя по стенке, присесть – выдох, возвратиться в и. п. - вдох 5- 6 раз

10. И. п.: Стоя, руки за спиной, пальцы в замок Напрягая спину, прогнуться и отвести прямые руки назад, вернуться в и. п. 5-6 раз

11. И. п.: Стоя, руки согнуты перед собой Имитация движения растягивания пружины 6-8 раз

12. И. п.: основная стойка:

1- Поднять руки вперед

2- Развести в стороны

3- Руки вперед

4- Руки опустить 4-5 раз

Так же применяются различные виды ходьбы:

1. Принять правильную **осанку**. Ходьба с остановками.

2. Принять правильную **осанку**, мешочек с песком на голове, присесть и встать в исходное положение.

3. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной **осанки**

4. Ходьба с мешочком на голове перешагивая через препятствия (веревку, кубики, остановки с проверкой правильной **осанки перед зеркалом**).

5. Принять правильную **осанку** с мешочком на голове. Поймать мяч, бросить мяч двумя руками от груди партнеру, сохраняя правильную **осанку**

6. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений – в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т. д.

