**КОМЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ**

**Комплекс лечебной гимнастики при нарушении осанки у детей дошкольного возраста:**

1. Ходьба обычная - 10-15 секунд. При этом необходимо следить за правильностью осанки ребенка (напоминайте ему об этом).
2. Ходьба на носках, руки на поясе - 10 секунд.
3. Ходьба с высоко поднятыми коленями, руки на поясе - 15 секунд.
4. И. П. - ноги на ширине плеч. Поднять прямые руки вверх, потянуться - вдох, опустить вниз - выдох. Повторить 4-6 раз. При этом надо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнения ребенок прогибался в поясничном отделе.
5. И.П. - ноги вместе, в руках гимнастическая палка. Палку взять руками за концы спереди, руки внизу. Отставить правую ногу назад - поднять руки вверх, вернуться в исходное положение - руки вниз. Повторить то же самое  с левой ноги. Следить за прогибанием ребенка в поясничном отделе. Повторить 6-8 раз.
6. И.П. - ноги вместе, палку взять руками за концы сзади, руки внизу. Потянуться на носки - отвести руки с палкой как можно дальше от поясницы, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.
7. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять левую руку и согнуть в колене правую ногу, подтянуть ее к животу. Затем - правую руку и левую ногу. После этого - обе руки вместе с обеими ногами. Повторить 4-6 раз.
8. И.П. - лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вверх во время выдоха. При этом надо следить за тем, чтобы нога ребенка в колене не сгибалась.
9. Упражнение - "Ласточка". И.П. - лежа на животе. Оторвать от пола грудь, руки, ноги - удерживать такое положение 3-4 секунды. Повторить 4-5 раз.
10. Упражнение "Бокс". И.П. - лежа на животе. Выполнять движения руками, имитируя боксерские, при этом удерживая напряженным верхний плечевой пояс. Повторить 7-8 раз.
11. И.П. - стоя на коленях, ступни вместе, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны, левую ногу отвести в сторону. Повторить то же самое с правой ногой. Выполнить 4-6 раз. Следить за осанкой ребенка.
12. Спокойная ходьба - 30 секунд.

                  **Комлекс ЛФК для детей при нарушении осанки (школьный возраст):**

1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, в руках мяч. Руки поднять вверх, потянуться, посмотреть на мяч, положить его на грудь, при этом разводя локти в стороны, затем опустить руки вниз. Повторить 5-6 раз.
 2. И.П. - то же. Руки поднять вверх, потянуться, бросить мяч назад,  затем через стороны опустить руки вниз. Повторить 3-4 раза.
 3. И.П. - стоя, в руке мяч. Согнуть руки и завести за спину: одну сверху, другую снизу. Переложить за спиной мяч в другую руку. При этом следить за сохранением правильной осанки. Сделать 4-6 раз.
 4. И.П. - стоя, ноги на ширине ступни, в руках мяч. Поднять мяч над головой, развести локти и соединить лопатки, при этом смотреть вперед. Выполнять наклоны вправо и влево. Сделать по 4-6 наклонов в каждую сторону.
 5. И.П. - лежа на спине. Приподнять прямые ноги, развести в стороны, скрестить, при этом не отрывая от пола туловища и рук. Дыхание не задерживать. Повторить 8-10 раз.
 6. И.П. - лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Выполнять дыхательное упражнение. При этом следить за тем, чтобы при вдохе обе руки одновременно поднимались, а при выдохе опускались. Повторить  3-4 раза.
7. И.П. - лежа на животе, руки на затылке, локти в стороны, лопатки соединены. Приподнять верхнюю часть туловища и задержаться в этом положении 5-10 секунд. Повторить  3-4 раза.
 8. И.П. - лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Выполнять поочередное приподнимание прямых ног с задержкой в верхнем положении в течение 3-5 секунд. Сделать по 4-6 раз каждой ногой.
 9. И.П. - лежа на животе, руки согнуты с опорой на кисти, локти разведены. Приподнять верхнюю половину туловища, при этом одновременно выпрямляя руки в стороны - сделать вдох, затем вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 3-4 раза.
 10. И.П. - лежа на спине. Выполнять поочередное сгибание и разгибание ног (имитация езды на велосипеде). Сделать по 10-15 раз каждой ногой. Затем -  отдых лежа на спине, при этом спокойное дыхание в произвольном темпе в течение 20-30 секунд.
 11. И.П. - лежа на животе, руки в стороны ладонями вниз. Приподнять прямые ноги и верхнюю часть туловища, при этом прогибаясь и сближая лопатки, затем лечь, расслабляя мышцы. Повторить 3-4 раза.
 12. И.П. - лежа на спине, руки согнуты в локтях. Прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника с опорой на таз и локти (упражнение "мостик"). Повторить 3-4 раза в медленном темпе.
 13. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх. Не отрывая от пола, развести руки в стороны, затем вверх, далее - потянуться, руки в стороны и вниз. Повторить  4-5 раз.
 14. И.П. - стоя на четвереньках. Поднять одновременно правую руку и левую ногу, не прогибаясь сильно, задержаться в этом положении 3-5 секунд. То же самое повторить другой рукой и ногой. Повторить 4-5 раз в медленном темпе.
 15. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, сжимая пальцы в кулак, затем поднять руки, выпрямляя пальцы, и потянуться. Затем опустить через стороны руки вниз. Повторить 4-5 раз в медленном темпе.
 16. И.П. -  основная стойка, гимнастическая палка в руках, горизонтально перед собой. Поднять палку вверх, опустить на лопатки, присесть, выпрямиться, поднять палку вверх, потянуться и опустить перед собой. Повторить  6-8 раз в медленном темпе.
 17. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Поднимая палку вверх, сделать наклон в сторону, при этом смотреть перед собой. Опуская палку, выпрямиться. То же самое повторить в другую сторону. Сделать по 2—3 раза в каждую сторону, темп медленный.
Выполняя упражнения при нарушении осанки у детей необходимо следить за тем, чтобы дети правильно дышали, не задерживали дыхание. После выполнения упражнений следует походить по комнате обычным шагом, при этом сохраняя правильную осанку. Дыхание полное, глубокое (на 3 шага вдох, на 5-6 - полный выдох). Продолжительность ходьбы 2-3 минуты.

                                               **Лечебные упражнения для исправления осанки у детей:**

1. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Поднять прямую ногу назад, затем медленно вернуться в исходное положение. То же самое повторить другой ногой. Сделать каждой ногой по 8-10 раз.
2. И.П. - лежа на спине. Голова, туловище, ноги лежат на одной прямой линии, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, при этом сохраняя положение тела, затем вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.
3. И.П. - то же самое. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах. Повторить 8-10 раз.
4. И.П. - то же самое. Согнуть ноги, затем разогнуть и медленно опустить. Повторить 8-10 раз.
5. И.П. - лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки положить на пояс, лопатки соединить. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.
6. И.П. - то же самое. Кисти рук переводить к плечам или за голову. Повторить 8-10 раз.
7. И.П. - лежа на правом боку, правая руку под щекой, левая над собой. Удерживая тело в таком положении, приподнять и опустить левую ногу. То же самое повторить, лежа на левом боку. Сделать с каждой стороны по 8-10 раз.
8. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх. Повторить по 8-10 раз каждой ногой.
9. И.П. - лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины,  затем вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.
10. И.П. - то же самое. Выполнять поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный. Повторить 8-10 раз каждой ногой.
11. И.П. - лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги. Повторить 8-10 раз.
12. И.П. - лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу 3-4 секунды, медленно опустить их в исходное положение. То же самое повторить на левом боку.
13. И.П. - лежа на спине. Выполнять движения ногами, имитирующие езду на велосипеде. Повторить 15-20 раз.
14. И.П -  сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.
15. И.п. - сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Выполнять приподнимание пяток одновременно и поочередно, а затем разведение стоп в стороны. Повторить 8-10 раз.
16. И.П. - стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Выполнять перекат с пятки на носок. Повторить 10 раз.
17. И.П. - стоя. Выполнять полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед. Повторить 10-15 раз.
18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы - 30 секунд.
19. И.П. - сидя на стуле. Выполнить захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 - 10 раз.
20. И.П. - сидя, колени согнуты (угол 30'). Потрясти ногами в стороны. Повторить 8-10 раз.
21. И.П. -  лежа на спине. Выполнять горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами ("Ножницы"). Выполнить 15-20 раз.
22. И.П. - стоя. Завести одну руку за голову, вторую за лопатки. "Попилить" несколько раз, меняя положение рук.
23. И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз (сделать "полумостик"), на выдохе опуститься в исходное положение. Повторить 3-4 раза.
24. И.П. - сидя. Катать мячи (теннисный, волейбольный) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.
25.И.П. - то же самое. Катать скакалку или палку двумя ногами - 3 минуты.