

## **Комплекс лечебно-профилактической гимнастики для коррекции осанки.**

**( выполнение в домашних условиях)**

**1. Ходьба.** Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развёрнута. Проверить осанку у зеркала. Обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Следить за осанкой (40-60сек.)

**Мы проверили осанку  
И свели лопатки.  
Мы походим на носках  
Мы идём на пятках  
Мы идём как все ребята  
И как мишка косолапый.**

**2. «Куры»,** дети стоят свободно, руки опущены вниз, голова опущена. Произносят: «тах-тах-тах» - выполняют выдох похлопывая себя по коленям; выпрямляются, поднимают руки вверх – вдох (3-5раз)

**Бормочут куры по ночам.  
Бьют крыльями тах-тах (выдох)  
Поднимаем руки мы вот так (вдох)  
Потом отпустим так.**

**3. «Дом большой, дом маленький»** Поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться – «У медведя дом большой». Присесть на носки, руки вытянуть вперёд, спина прямая «А у зайца – маленький» (4 – 6 раз)

**4. «Подуем на плечо»** Основная стойка, ноги узкой дорожкой. Повернуть голову на право – подуть на плечо. Голова прямо – вдох через нос. Наклонить голову вниз подуть вниз, голову – прямо – вдох через нос. Поднять голову вверх – выдох. (3 – 4 раза)

**Подуем на плечо,  
Подуем на другое.  
На солнце горячо,  
Жара дневной порой.  
Подуем на живот,  
Как трубка станет рот.  
Ну а теперь на облака  
И остановимся пока.  
Потом повторим всё опять –  
Раз, два, три, четыре, пять.**

**5. «Насос».** Основная стойка – скользить руками вдоль туловища, наклоны вправо – влево, (наклоняясь произносить звук «С»). Выполнить (4- 6 раз).

**Это очень просто, покачай насос ты.**

**Направо, налево руками скользя,**

**Назад и вперёд наклоняться нельзя.**

Это очень просто, покачай насос ты.

6. «Дровосек». Стойка – ноги шире плеч, раки в «Замок». Руки – вверх и быстро опустить вниз с наклоном вперед. Произнести: - «УХХХ». (4 -6 раз)

Раз – дрова, два дрова  
Расколослся ствол едва.  
Бух – дрова, бах – дрова,  
Вот уже полена два.

7. «Ёжик». Лечь на спину на коврик – руки вытянуты за голову. Подтянуть колени к груди и обхватить их руками – выдох. Принять исходное положение – вдох.

Вот свернулся ёж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик Ёжика коснулся,  
Ёжик сладко потянулся.

8. «Велосипед». Лежа на спине, руки под голову, имитировать езду на велосипеде

Едем мы на велосипеде,  
Ветер дует нам в лицо  
Обогнать нас не посмеет  
Даже наш задира кот.  
Продолжительность 10-20 сек,

9. Мячик надуваем и сдуваем. Лежа на спин, ноги согнуть в коленях и опереться стопами в пол, руки положить на живот. Через нос сделать вдох - при этом надуть мячик (живот); через рот сделать продолжительный выдох - произнося звук «с-с-с», втягивая живот (мячик сдувается- лопнул).

Повторить 3-4 раза.

- 10.«Шлагбаум» Лежа на спине, руки лежат вдоль тела. Ноги медленно поднимать и опускать, не сгибая в коленях.

Ноги будем поднимать,  
Поднимать и опускать,  
На живот мы повернемся  
И гимнастику продолжим.  
Повторить 6-8 раз.

11. "Самовытяжение". Дети поворачиваются на живот, голову кладут на сложенные руки. Затем руки выпрямляют и тянут вперед несколько прогибаясь, потягиваются и поворачиваются на спину. Также потягиваются лежа на спине и поворачиваются на живот.

Повторить 3-5 раз.

Смело, смело потянуться  
И на спину повернуться  
Также сильно потянуться  
На живот перевернуться

**13. "Рыбки" Лежа на животе. Имитировать плавание в стиле "басс" 10-20 сек.**

**Рыбки плавают, резвятся**

**В тихой тёпленькой воде**

**То зарюются в песке**

**Как же рыбку нам догнать  
И нисколько не устать.**

**14. "Домик\*". Встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони, смотреть вперед. Выпрямлять колени, поднять таз вверх, опираясь на носки, голова опущена, вернуться в исходное положение на четвереньки. Повторить 6-8 раз.**

**15. Лежа на животе, руки под лоб. Поочередно поднимать прямые ноги невысоко над полом и удерживать 3 секунды.**

**Будем ножки поднимать  
И удерживать.  
Чтобы мышцы наши  
Были крепкими.**

**Повторить 3-4 раза каждой ногой**

**16. И.П. Сидя по "турецки" с прямой спиной 15-20 сек.**

**17. "Цапля" Дети стоят, руки на поясе. По команде ходят или стоят на месте, высоко поднимая ноги как цапля.**

**Продолжать 10-20 секунд.**

**До чего трава высока**

**То крапива, то осока**

**Подымай повыше ноги,**

**Коль идешь ты по дороге.**

**18. Стоя, потянуться руками вверх – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.**

**Надо, надо потянуться  
И немножечко прогнуться.  
Прямо голову держать  
Ну, а руки выпрямлять.**

**Повторить 3-4 раза.**