**Комплекс упражнений № 1**

**при искривлении позвоночника**

1. И. п. – о.с.: принять правильное положение (для проверки воспользоваться зеркалом), зафиксировать его.
2. Ходьба с правильной осанкой. 1 минута
3. Ходьба с высоко поднятыми руками. 30-40 сек.
4. Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки. 30-40 сек.
5. Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами на носках, лёгкий бег на носках.
6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая – на животе. Дыхательные упражнения 3-4 раза.
7. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движения боксера. 6-8 раз.
8. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища. 3-8 раз.
9. И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой, разводя руки в стороны и назад. Вернуться в и. п. 6-8 раз.
10. И.п.: стоя, на ширине плеч, выполнить наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу. 3-8 раз.
11. Дыхательное упражнение. Поднять руки вверх, подтянуться, глубоко вздохнуть, опустить руки, выдох . 3-4 раза.
12. И.п.: Ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх с одновременным отведением ноги назад, вздох. Вернуться в и.п. , выдох. 3-8 раз.
13. И.п. – о.с.: кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх. 3-8 раз.
14. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтобы бедра не соприкасались. Вернуться в И.п. 6-8 раз.
15. И.п.: лежа на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в И.п. 8-10 раз.
16. И.п.: лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять дыхательные упражнения. 3-4 раза.

**Комплекс упражнений № 2**

**для формирования правильной осанки**

**2.1 В положении стоя у стены:**

1. Встать спиной к стенке, касаясь её затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперёд, затем назад

2. Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнуть в колени, не теряя касания со стеной.

3. Стоя у стены, вытянуть руки вперёд, Поднять прямую ногу вперёд, не теряя касания со стеной.

4. Стоя у стены, принять правильную осанку. Развести руки в стороны, выполнить наклоны вправо и влево.

5. Стоя лицом к стене, поднять руки вверх, отводить руки назад - вверх.

6. Стоя у стены, принять правильную осанку. Руки за голову, локти вперёд.

7. Подняться на носки, локти в стороны, вернуться в исходное положение (и. п.).

8. Стоя у стены, прижаться к ней. Руки вперёд, приседать и выпрямляться, касаясь стены затылком и туловищем. Стоя спиной к стене на расстояние шага от неё, наклониться назад, упереться руками в стену, прогнуться в верхней части позвоночника.

9. Стоя спиной к стене на расстояние шага, опереться на неё лопатками и руками согнутыми за головой. Прогнуться вперёд (рук прямые),держаться так 4-5с. И вернуться в и.п.

10. Ноги в месте, руки опущены. Выпрямить спину, развернуть грудь, немного приподнять груд. Прямые руки поднять над головой, прижать к ушам, ладони соединить. Стоять в таком положении 10-15с.

11. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны руки вдоль туловища. Поднять прямые руки через стороны до уровня плеч, наклониться вправо, левой рукой коснуться ступни правой ноги, правую руку поднять вертикально вверх. Смотреть на поднятую вверх правую руку в течение 5с. Вернуться в и.п. и выполнить упражнение в другую сторону.

12. С палкой за спиной на сгибах локтевых суставов приседать, сохраняя правильную осанку.

**2.2. В положении стоя на коленях:**

1. Оттянуть носки и сесть на пятки, руки за голову. Подняться с пяток и, разводя прямые руки в стороны ладонями вверх, сильно выдвинуть таз вперёд. Вернуться в и.п.
2. Упереться прямыми руками в пол. Выгнув спину, держаться так 5-7 сек; прогнуться в пояснице , держаться 3-5 сек.
3. Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице.

**2.3. В положении сидя**

1. Мяч (надувной или набивной ) – за спиной. Наклон назад. Прогнуться (мяч под поясницей), не отрывая таз от пола. Желательно головой коснуться пола, руки вверх ( или за голову).
2. Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться как можно выше поднять таз, вернуться в и.п.
3. Сидя спиной к гимнастической стенке, ухватиться руками за вторую рейку снизу. Согнуть ноги (не отрывая от пола). Поднимая таз, прогнуться.

**2.4. В положении лежа на спине**

1. Руки (согнутые в локтях) – за головой. Опираясь головой на руки и тазом на пол, прогнуться так, чтобы лопатки не касались пола.
2. Руки развести в сторону. Опираясь на пол затылком, пятками и руками, приподнять туловище и держаться так 3-5 сек.
3. Руками упереться в пол возле головы (кисти развернуты к ногам, локти вверх). Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Выполнить «мостик» и вернуться в и.п.

**2.5. В положении лежа на животе**

1. Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 сек, вернуться в и.п.
2. Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову и плечи, прогнуться , вернуться в и.п. Ноги от пола не отрывать
3. Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и.п.
4. Руки вытянуть вперед. Слегка отвести назад согнутую левую ногу, взяться левой рукой за стопу и тянуть её к голове, поднимая голову и плечи. Держаться так 5-7 сек. Проделать то же самое правыми ногой и рукой.
5. Слегка поднять согнутые ноги, взяться руками за стопы и потянуть их к голове, Держаться так 5-7 сек.
6. Руки вытянуть вперёд. Прогнуться, отрывая от пола руки и ноги. Держаться так 3-5 сек.
7. Лежа, головой к гимнастической стенке, ухватиться руками, согнутыми в локтях , за вторую рейку. Выпрямить руки, прогнуться, вернуться в и.п.
8. Лежа перед стулом, вытянуть руки вдоль туловища. Приподнять туловище, взмахнуть прямыми руками через стороны и опустить их на край стула. Вернуться в и.п.

**2.6. С предметом на голове**

Положить на голову книгу или мешочек с песком (размер 20 х 20 см, вес 150 гр.),или другой предмет, например, книгу.

1. Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и.п.
2. Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны.
3. Стоя у стены, поднимать к груди поочерёдно левое, затем правое колено.
4. Ноги вместе, руки вперёд. Делать выпады вперёд правой, затем левой ногой.
5. Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и.п.
6. Опуститься на колени, сесть на пятки и встать.
7. Сохраняя правильную осанку, сесть на скамейку и встать.
8. Встать на скамейку или на стул, затем сойти на пол.