*Приложение №4*

***Упражнения на профилактику и коррекцию нарушений осанки.***

Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при прикосновении спиной к стене. Дети начинают чувствовать уровень надплечий, положение лопаток, таза, всего тела. В этом случае полезны следующие упражнения:

1. И.п. – стоя спиной к стене в основной стойке, так чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.
2. И.п. – то же. Присесть и встать или поочередно поднимать и сгибать ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.
3. И.п. то же. Сделать шаг вперед, повернуться на 3600, выпрямиться, вернуться к стенке.

Правильному положению и отчетливому ощущению прямой спины способствуют и упражнения с обручами, палками, положенными на плечи.

1. И.п. – стоя спиной к стене. Затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касаются стены, голова поднята, плечи опущены и отведены назад, лопатки прилегают к стене. Если поясничный лордоз увеличен, следует приблизить поясницу к стене, немного напрягая мышцы живота и передней поверхности бедер; при этом таз поворачивается вокруг тазобедренных суставов и угол его наклона уменьшается.
2. Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох).
3. Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).
4. Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох).

*Те же упражнения на вытягивание позвоночника можно выполнять сидя.*

1. Закрыть глаза, сделать шаг вперед, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.
2. Сделать два – три шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку, проверить себя.
3. Сделать один – два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук, туловища – «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку.
4. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3-5 секунд, вернуться в и.п.

*Все эти упражнения можно усложнить – выполнять, не прислоняясь спиной к стене.*

1. *«Потянись».* И.п. – основная стойка. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед – вернуться в и.п.
2. *«Прогнись».* И.п. – основная стойка. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины – вернуться в и.п.
3. *Наклоны.* И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины – вернуться в и.п.
4. *«Подними руки».*  И.п. – стойка на коленях, руки внизу: наклониться назад, прогибаясь к спине, руки поднять вверх, в стороны – вернуться в и.п.
5. *Наклоны назад.* И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в стороны ладонями кверху; фиксировать положение спины – вернуться в и.п.
6. *«Рыбка».*И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад – вернуться в и.п.
7. *«Велосипед»* И.п. - лежа на боку, ноги вытянуты, рука согнута в локте на полу. Поочередно сгибать ногу в коленном суставе при помощи руки, оттягивать носок.
8. *Прыжки* в чередовании с ходьбой.
9. Игровое упражнение *«Стой, олень!»*