**Формирование и коррекция осанки у детей.**

**Комплекс основных упражнений красивой осанки для детей:**

Перед занятиями обязательно проветрите помещение и можете начинать. Сначала разогрейте организм. Для этого можно использовать любой гимнастический комплекс или утреннюю зарядку на 10-15 мин. После этого приступайте к первому упражнению:

1. **Упражнение «Кошечка»:** Встаньте на колени, руками держитесь об пол.

На раз прогните спину вверх (круглая спина) голова опущена вниз, на два — прогните спину вниз, голова смотрит вверх. При этом упражнении очень хорошо чувствуется, как работает позвоночник. 6-8 повторений.

1. **Упражнение «Большая собака»:** Ноги выпрямлены, прямыми руками держитесь об пол. В этом упражнении хорошо развивается гибкость позвоночника, тренируется поясничный отдел. Повторить упражнение 4-6 раз.
2. **Упражнение «Скручивание»:** Лежа на спине, руки разведены в стороны. На раз – ноги согнутые в коленях поворачиваем в одну сторону, голова и руки смотрят в другую. На два – то же в противоположную сторону. Повторять 8-10 раз. Такое упражнение — хорошая гимнастика для позвоночника и профилактика сколиоза.
3. **Упражнение «Топорик»:** Для него вам понадобится гимнастическая палка или скакалка. Палку или скакалку (складываем вдвое) держим хватом сзади, ноги прямые, стоят врозь или вместе, как удобно. На раз – наклон вперед, руки с палкой (скакалкой) поднимаем вверх, на два – И.п. Упражнение повторять 8-10 раз. Упражнение способствует укреплению мышц спины, непосредственно тех, которые поддерживают позвоночник.
4. **Упражнение «Качалка»:** Для этого упражнения нужно лечь на спину, ноги согнуть в коленях, обхватить колени руками и покататься на спине по коврику, делая покачивающиеся движения вперед и назад. Маленьким детям должны помогать родители делать такие движения. Повтор упр. 6-8 раз.

Для красивой и правильной осанки нужно уметь держать равновесие.  Упражнение – **приседания около стены.**

Во время приседания спина скользит по стене, руки выпрямлены вперед. Спину держите ровно. Повторять 6-8 раз.

Ходьба с книгой на голове. Для уверенности можно поставить руки в стороны. В ходьбе используем упражнения для стоп: ходьба на носочках, на пяточках, на боковой части стопы, полуприсяд и другие упр. Такое упражнение разовьет у ребенка правильную осанку во время ходьбы. Ходить 3-4 мин.

**«Волна»:** Ребенок лежит на полу, его руки прямо вытянуты перед вперед. Следующий этап — одновременное поднятие обоих рук и нов вверх, прогнувшись в пояснице, тело опирается на грудную клетку, таз и живот. Задержаться в данном положении на секунду, затем вернуться в исходное положение. Упражнение повторяют не менее пяти раз, дыхание при его выполнении произвольное.

**«Крокодил»:** Ребенок ложится на живот, опираясь при этом ладошками рук об пол. Затем медленно приподнимает голову вверх, прогибаясь в пояснице и стараясь при этом как можно сильнее потянуться вперед (но, не отрывая рук от пола). На заключительном этапе голову необходимо опустить на руки и полностью расслабить тело. Во время выполнения этого упражнения дыхание может быть произвольное, а повторить его необходимо не менее пяти раз.

**«Лягушка»:** Кисти согнутых в локтях рук приблизить к плечам ладонями вперед, пальцы рук напряжены, разведены, большие пальцы касаются плеч, локти прижаты к туловищу; голову держать прямо, грудную клетку приподнять; плечи, лопатки на одном уровне. Согнуть руки в локтях перед собой, опустить на них голову, расслабиться. Дыхание во время выполнения упражнения произвольное, повторить не менее пяти раз.

**«Плавание»:** Поднести руки, сложенные ладонями, к подбородку, выпрямить их, развести в стороны, повернув кнаружи. Затем согнуть руки в локтях перед собой, опустить на них голову и расслабиться. Упражнение повторяется более пяти раз, дыхание во время выполнения упражнение произвольное.

А вот физические упражнения, выполняемые лежа на спине. Их также удобнее всего выполнять на полу, предварительно положив на него, например, шерстяное одеяло в один слой.

**«Велосипед»:** Лежа на спине поднимаем обе ноги над полом и имитируем движения, как при езде на велосипеде («крутим педали»). После 5-10 «вращений педалей» опускаем ноги на пол и отдыхаем несколько секунд. Затем повторяем упражнение еще около десяти раз.

**«Ножницы»:** Ребенок лежит на спине, ноги вместе, руки «по швам». Держа ноги вместе приподнимаем их над полом и разводим в разные стороны, затем скрещиваем, опять разводим в стороны и скрещиваем, сменив ногу, которая находится выше. Опускаем ноги на пол, и отдыхаем 2-4 секунды. Повторяем упражнение до десяти раз.

Физические упражнения для коррекции нарушений осанки:

Приводим и маленький комплекс корректирующих упражнений. Физические упражнения предназначены для школьников средних и старших классов, и выполнять их лучше всего перед большим зеркалом.

**«Упражнение 1»:** Стоя у стены без плинтуса и касаясь ее лопатками, ягодицами и пятками, развести руки (до уровня плеч), скользя ими по стене (ладони при этом обращены вперед); слегка напрячь мышцы спины, рук. Затем опустить руки и расслабиться. Голову все время выполнения упражнения необходимо держать прямо. Дыхание — произвольное, количество повторов — до пяти.

**«Упражнение 2»:** Стоя в том же исходном положении, что и в предыдущем упражнении, проверить правильность принятой осанки перед зеркалом, отойти, сохраняя осанку. Повторить упражнение не менее трех раз.

**«Упражнение 3»:** Кисти на поясе пальцами вперед, локти касаются стены. Присесть, скользя, по стене руками, лопатками и ягодицами; встать, сохраняя правильную осанку. Во время выполнения упражнения наблюдать за собой в зеркало — все ли правильно. Повторить 3-5 раз.

**Упражнения с гимнастической палкой:**

1. **И.П. –**стоя, ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Повороты палки вправо, влево в горизонтальном плоскости до положения рук «скрестно»
2. **И.**П.-стоя в наклоне, опираясь на палку прямыми руками, 2-3 раза пружинистых покачивания вверх- вниз.
3. **И.П.** – стоя, палка вверху. Выкручивая палку то поясницы и наоборот.
4. **И.П.-** стоя, палка за спиной на логтях. Повороты туловища влево, вправо.
5. **И.**П. –стоя, палка в вытянутых вверх руках, хват широкий. Выполнить поочередные выпады правой, левой ногой вперед., одновременно отведите палку как можно дальше назад.
6. **И.**П.- стоя, палка в верху на вытянутых руках, хват широкий. Наклон вправо, влево –медленно.
7. **И.П.-** стоя, палка внизу на вытянутых руках, хват широкий. Выполнить наклон вперед, палкой тянуться вперед как можно дальше, с ровной спиной.
8. **И.**П. –ноги вместе, палка на уровне груди, хват широкий. Поочередно поднимая правое, левое бедро касаясь палки.
9. **И.П.-**стоя, палка внизу, хват широкий. Наклон туловища в пол с прямой спиной, палку положить.
10. **И.П.-**стоя, палка переде хват средний. Мах правой ногой к левому концу палки. Мах левой ногой к правому концу палки.
11. **И.** П. – стоя, слева от гимнастической палки. Перепрыгнуть палочку слева на право.

**Выполняйте все упражнения под музыку. Разминку под ритмичную и бодрую мелодию. Упражнения под спокойную и релаксирующую, а приседания и ходьбу под веселые детские песни.**