

**Комплекс корригирующей гимнастики при
нарушении осанки.**

1. И.П. стоя, руки на поясе, ноги вместе. Поднимание и опускание плеч. 15р.
2. Руки на поясе. Сведение и разведение лопаток. 15р.
3. Вытяжка. Поднять руки вверх и тянуться на 5 счётов (3 раза)
4. Приседания 10р, (руки вперёд)
5. Дыхательное упражнение. Поднять руки вверх - вдох, опустить выдох. Повторить 5р.
6. Взять гимнастическую палку руки с палкой поднять вверх, пройти 2 круга на носках.
7. Пройти 2 круга на пятках,
8. Пройти 2 круга на наружном ребре стопы (как «мишка косолапый»)
9. Бег 2 круга без палочки.
10. Дыхательное упражнение (повтор, упр. №5)
11. И.П. лёжа на животе. Держать палку перед собой, отвести от себя (вытянуть руки) и вновь к себе - 10р.
12. Взять в руки гантели или кегли, плавание руками. 10р.
13. Руки под подбородок, ноги прямо. Поочерёдное поднятие прямых ног (по 10р. каждой ногой)
14. Взять палку в руки, руки вытянуть вперёд, ноги прямые, на 10 счетов удержать тело в положении, оторвать гр. клетку и ноги от пола 4р.
15. Спокойное дыхание 30 сек.
16. И.П. лёжа на спине. Руки за головой, наклонить голову вперёд, посмотреть на носки, и потянуть их на себя. Принять И.П. (10р.)
17. Перекрёстные движения руками (в руках кегли или гантели 10р.)
18. Упр. «ножницы» ногами 10р.
19. Взять мяч зажать его между г/ стопами и перекатывать от стоп до гр. клетки (либо поднятие прямых ног с мячом 10р.)
20. Диафрагмальное дыхание одна рука на груди, др. на животе на вдохе -надуть живот, на выдохе втянуть живот (5р)
21. Упр. «Велосипед» 20р.
22. Взять в руки кегли на счёт 1 - поднести г голове, на 2-положить на грудь ,на 3 - развести руки в стороны, на 4 - опустить руки (10р)
23. Поворот на живот упр. «Лодочка» покачивания на 10 счётов (4р)
24. Отжимание (можно с колен 10р)
25. Дыхательное упражнение (повторить упр. №5)