

## УПРАЖНЕНИЯ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**1. Упражнение «Утюжки»** И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги в шестой позиции. Работа стоп к себе и от себя. (Развивает подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы).

**2. Утюжки с разворотом** И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги в шестой позиции. Стопы работают из шестой позиции в первую, т.е. круговые движения. (Улучшает нижнюю выворотность ног).

**3. Лягушка** И. П. - лежа на спине, согнуть колени и соединить стопы. Техника исполнения: на счет раз-два-три-четыре раскрыть ноги, стараясь достать коленями пол, на пять-шесть зафиксировать положение. На счет семь-восемь вернуться в исходное положение. (Разрабатывает выворотность, подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц бедра).

**4. Циркуль** И. П. - лежа на спине, развести обе ноги в стороны, затем вернуть в исходное положение. (Способствует коррекции О – образных ног).

**5. Наклоны к ногам** И. П. – сидя, ноги раскрыты в стороны, стопы натянуты. Поочередные наклоны к одной и другой ноге. (Растягивает боковые мышцы корпуса, улучшает подвижность суставов позвоночника).

**6. Складочка** И.П. – сидя ноги вытянуты вперед. Наклоны к ногам. Корпус прижимается к ногам, колени не отрываются от пола. (Улучшает гибкость позвоночника, растягивает межпозвоночные диски, повышает эластичность мышц бедра).

**7. Махи ногами** И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Махи на 90 градусов поочередно каждой ногой. (Укрепляет мышцы бедра).

**8. Поднятие ноги с опусканием в сторону** И.П. - И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Поднять ногу на 90 градусов, опустить ее в сторону, опять поднять на 90 градусов, и опустить в исходное положение. Затем другой ногой (Развивает выворотность, растягивает паховую мышцу, укрепляет мышцы голени и бедра).

**9. Стрела** И.П. – Упор на локти, ноги вытянуты вперед. Обе ноги поднять на 45 градусов и медленно опустить в исходное положение. (Способствует укреплению мышц пресса).

**10. Уголок** И.П. – лежа на спине, руки в стороны. Рывком подымаем корпус вверх, ноги отрываются от пола согнутые в коленях на 90 градусов. Затем вернуться в исходное положение. (Укрепляет мышцы брюшного пресса, и мышцы спины.)

**11. Забрасываем ноги за голову** И.П. – лежа на спине, руки вдоль тела, поднимаем ноги и касаемся носками пола за головой. Затем возвращаемся в исходное положение (Улучшает гибкость позвоночника, укрепляем мышцы живота).

**12. Корзинка** И.П. - Лежа на животе, опираемся на ладони, локти вытянуты руки раскрыты в стороны. Сгибаем ноги в коленях и ногами пытаемся достать до головы. (Способствует гибкости позвоночника).

**13. Кошечка** И.П. – стоя на коленях, поднимаем спину вверх затем прогнуться. (Развивает гибкость позвоночника и шейных позвонков).

**14. Батман наверх** И.П. – Стоя на колени нога выводится назад на носок. Делаем батман наверх, затем возвращаем ногу в исходное положение. Повторить все с другой ноги. (Развивает силу ног, ягодичную мышцу, эластичность мышц бедра.)

- 15. Березка И.П.** – стоя на лопатках, руки на локтях упираются под спину. (Развивает устойчивость, укрепляет позвоночник и мышцы ног).
- 16.Разножка.** И.П. – стоя на лопатках, руки упираются под спину. Обе ноги разводим в сторону, затем возвращаем в исходную позицию (Улучшает устойчивость, выворотность, шпагат и танцевальный шаг).
- 17.Прогиб** И.П. – Лежа на спине выгнуть корпус наверх, опираясь на плечи и стопы. Затем вернуться в исходное положение (Укрепляет мышцы спины и ягодичные мышцы).
- 18.Упражнение** И.П. – упор на плечи и на ногу согнутую в колени, другая нога упирается на носок, ее поднять вверх, и опускаем на носок. (Укрепляет ягодичные мышцы, мышцы спины, голеностопа, голени и бедра).
- 19.Упражнение** И.П. – Лежа на спине обе ноги подняты вверх. Опускаем правую ногу в сторону, затем поднимаем ее в исходное положение, затем опускаем левую ногу в сторону и возвращаем ее в исходное положение. (Укрепляет мышцы и развивает эластичность паховой мышцы)
- 20.Лодочка** И.П. – лежа на животе, руки вперед. Прогиб в спине, покачивание вверх – вниз. (Укрепляет мышцы спины, рук, ног).
- 21.Упражнение** И.П. – Лежа на спине, руки вдоль корпуса, обеими ногами перекаат за голову. (Укрепляет пресс, развивает гибкость позвоночника).
- 22.Мостик** И.П. – лежа на спине, опираемся на согнутые ноги и руки. (Развивает гибкость и подвижность плечевого сустава).
- 23.Упражнение** И.П. – Стоя на коленях делаем «кошечку», затем выходим в стойку на положение прямых ног, опираясь на ладони, затем вернуться в исходное положение. (Укрепляет спину, развивает эластичность мышц бедра, голени, способствует растягиванию подколенных мышц).
- 24.Ножницы** И.П. – Сидя, ноги поднять на 45 градусов. Поочередно скрещивать ноги. (Укрепляет все группы мышц ног, живота, приучает к ощущению вытянутости ног).
- 25.Упражнение** И.П. – Лежа на боку, поднимаем верхнюю ногу на 45 градусов, нижней ногой подбиваем верхнюю ногу. (Приучает к ощущению вытянутости ног, в том числе пальцев и всей стопы).
- 26.Коробочка** И.П. – Лежа на животе, поднимаем ноги согнутые в коленях наверх, и захватываем руками щиколотки. (Развивает гибкость поясничного и плечевого сустава и мышц спины).
- 27.Разножка** И.П. – Сидя на полу обе ноги вверх. Делаем разножку обеих ног до пола и обратно. (Разрабатывает силу ног, паховую мышцу, укрепляет спину).
- 28.Лягушка 2** И.П. лежа на спине, подтягиваем обе ноги к себе, колени сильно прижимая к полу. (Развивает верхнюю выворотность). Лягушка на животе И.п. – лечь на живот. Руки согнутые в локтях. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. Вначале, сделать «Маленькую лягушку» - немного согнув колени Затем делаем «Большую лягушку» - Сгибаем колени, подтягивая стопы как можно больше к себе.
- 29.Шпагат** И.П. – С положения упора на колено, вытягиваем ногу вперед. (Развивает балетный шаг, подколенную мышцу и мышцу бедра).
- 30.Поперечный шпагат** И.П. – С положения продольного шпагата, разворачиваем ноги в поперечный. (Развивает выворотность и балетный шаг).

**31.Солнышко И.П.** – Сидя на полу обе ноги вперед. Разводим ноги в стороны, корпус ложиться вперед, ноги сдвигаются сзади. Затем все наоборот. (Придает эластичность мышцам ног, развивает выворотность и балетный шаг).

**32.Упражнение для стоп «Покачивание» И.П.** – сиди на коленях, ноги вместе, руки касаются пола. Подымаем колени с пола, перенося тяжесть тела на верхний подъем стопы, и делаем небольшие покачивания.

### **Упражнения для укрепления мышечного аппарата.**

Для занятий партерной гимнастикой понадобятся индивидуальные коврики.

#### **1) Комплекс упражнений сидя на полу:**

**1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:**

**сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы**

И.П.: ноги в б позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы**

И.П.: ноги в б позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий.

На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой б позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**«Солнышко»**

И.П.: ноги в б позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий.

На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

## **Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:**

### **«Чемоданчик»**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускается на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

## **Упражнения для развития паховой выворотности:**

### **«Бабочка»**

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускается между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

### **«Гармошка»**

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой.

Следить за прямой спиной и за бёдрами.

## **II) Комплекс упражнений лёжа на спине:**

### **1) Упражнения на пресс:**

#### **поднятие ног**

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

### **«Велосипед»**

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочередно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

### **2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника**

#### **«Берёзка»**

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный.

На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

### **III) Комплекс упражнений лёжа на животе:**

#### **1) Упражнения для развития гибкости**

##### **«Окошечко»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

##### **«Змейка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

##### **«Лягушка»**

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий.

На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

##### **«Самолётик»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий.

На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П..

#### **«Корзинка»**

И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

#### **IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног**

##### **«Чемоданчик» в парах**

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный.

На «1,2» - руки поднимаются вверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускается на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

## Упражнения для укрепления мышц спины.

### Для дошкольников



Крепкие спинные мышцы формируют правильную осанку, способствуют правильной функциональности внутренних органов. Чтобы избежать искривления позвоночного столба в 4-6 лет, нужно выполнять следующие упражнения:

1. Встаньте, ноги на уровне плеч, наклоните туловище вперед параллельно полу, руки вытянуты в стороны. Поочередно прикасайтесь то правой, то левой конечностью к пальцам противоположной ноги.
2. Не меняйте позицию, руки соедините над головой. Корпус с руками немного отведите назад, а потом опустите, чтобы верхние конечности находились между коленями.
3. Оставайтесь в той же позу, руки положите на затылок, вращайте талией вправо, а потом влево. Следите, чтобы ребенок не двигал бедрами. Потом можно совершать наклоны корпуса вперед и назад.
4. Стойте ровно, положите на макушку книгу и пытайтесь с ней ходить, чтобы она не упала. Следите, чтобы голова, плечи, спина спортсмена были ровными, руки на поясе.

Этих упражнений вполне достаточно дошкольнику для того, чтобы укрепить мускулатуру и улучшить осанку. Главное – выполнять упражнения каждый день.

### **В 7-14 лет**



Улучшить осанку и укрепить спинные мышцы детям от 7 лет помогут такие упражнения:

1. Встаньте ровно, глубоко вдохните, поднимитесь на носочках, тяните руки как можно выше.
2. Выполняйте наклоны головы в разные стороны. Потом вращайте головой вправо-влево.
3. По очереди поднимайте плечи, потом оба плеча. Затем махайте руками вверх, вращайте ими. Делайте вид, что вы плывете брасом или кролем.
4. Наклоняйте туловище в разные стороны. Потом шагайте, высоко поднимая колени, чтобы они были на уровне груди.
5. Прыгайте на месте, а потом с разворотом на 180°.
6. Соедините руки, вытяните их вперед, а потом опустите, пытайтесь прикоснуться к полу.
7. Стойте, ноги шире уровня плеч, приседайте. Следите, чтобы ребенок не округлял спину, не отрывал пятки.

8. Зажмите между ногами мяч, а потом плавно приседайте. Плечи и спина должны быть ровными.
9. Лягте на живот, руки разведите, ноги сожмите. Потом отрывайте от пола грудь и машите руками, как будто вы птица.
10. Встаньте на четвереньки, повернитесь вправо, как будто пытаетесь что-то рассмотреть, а потом влево. Родители должны наблюдать, чтобы спина во время поворота была ровной.
11. Опять лягте на живот, одна рука прижата к корпусу, а вторая – на уровне глаз. Посмотрите в разные стороны, а потом поменяйте конечности.
12. Не меняйте позицию, руки впереди, ноги сжаты между собой. Резко поднимите руки, как будто рыба выпрыгивает из воды, потом опустите и поднимите ноги.

## Упражнения для формирования правильной осанки

### Комплекс упражнений для профилактики осанки

#### Упражнения в ходьбе по кругу

- Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов). Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка.
- **«Журавлик».** Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.
- **«Вырастаем большими».** Ходьба на носках (руки вверх, "в замке") 20-25 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.
- **«Мишка косолапый».** Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): "Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает, песенки поет. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою - топ!". Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи.

#### Упражнения в положении "стоя"

- **«Воробышек».** Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.
- **«Лягушонок».** Из И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз). В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.
- **«Большие круги».** Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

- **«Мельница».** Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.
- **«Резинка».** Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. П., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.
- **«Вместе ножки - покажи ладошки».** Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.
- **«Потягивание».** Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. П., расслабив руки (4-8 раз). Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

### **Упражнения в положении "лежа на спине"**

- **«Здравствуйте – прощайте».** Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6-8 раз). При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.
- **«Волна».** Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.
- **«Пляска».** И. П. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. П. (6-8 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

### **Упражнения в положении "лежа на животе"**

- **«Воробышек».** Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз. Голова приподнята.
- **«Рыбка».** Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза). Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.
- **«Лягушонок».** Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. П. (6-8 раз). В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

### **Упражнения для выработки навыка правильной осанки**

- 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.

- Потянуть руки и плечи вниз, голову вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох, расслабиться (вдох)).
- Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься, опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох, расслабиться (вдох)).
- Положить руки на голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох, расслабиться (вдох)).
- Закрывать глаза, сделать шаг вперед, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.
- Сделать два-три шага вперед, присесть, встать, принять правильную осанку, проверить себя.
- Сделать один - два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища - «обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку.
- Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3-5 секунд, вернуться в ил. Все эти упражнения можно усложнять - выполнять, не прислоняясь спиной к стене.

### **Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и сколиоза у детей**

1. Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.
2. И. п. — основное положение. Поднимание прямых рук вверх — вдох, опускание — выдох (3–4 раза). Темп медленный.
3. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3–4 раза каждой ногой).
4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4–5 раз).
5. И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4–5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.
6. И. п.-основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4–5 раз).
7. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3–4 раза).
8. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну

- перекладину ниже другой руки). Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз).
9. И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3–4 раза).
  10. И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).
  11. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5 раз).
  12. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).
  13. И. п. — лежа на боку; под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника — вдох опускание руки — выдох (3–5 раз).
  14. И. п. — лежа на животе, руки с вогнутой стороны искривления вытянуты вверх. Поднять корпус — вдох, возвратиться в н. и. — выдох (3–4 раза).
  15. И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе); вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (при грудном сколиозе) и возвращение в п. п. (4–5 раз).
  16. И. п. — лежа на животе; нога (со стороны выпуклости в поясничном отделе) отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнуть позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3–4 раза).
  17. И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3–5 раз).
  18. И. п. — лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3–4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.

### **Комплекс упражнений для исправления осанки**

1. И. п. — лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить правильное положение тела, вернуться в и. п.
2. И. п. — то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах.
3. И. п. — то же. Согнуть ноги, разогнуть, медленно опустить.
4. И. п. — лежа на животе. Подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить.
5. И. п. — то же. Кисти рук переводить к плечам или за голову.

6. И. п. — лежа на правом боку, правая руку под щекой, левая над собой. Удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же, лежа на левом боку.
7. И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать прямые ноги вверх.
8. И. п. — лежа на спине. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины,
9. И. п. — то же. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от пола. Темп медленный.
10. И. п. — лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги («Рыбка») (рис. 3).
11. И. п. — лежа на спине. «Велосипед».
12. И. п. — лежа на правом боку. Приподнять обе прямые ноги, удержать их на весу на 3 — 4 счета, медленно опустить их в и. п.
13. И. п. — то же на левом боку.
14. И. п. — сидя, ноги согнуты. Захватить пальцами ног мелкие предметы и переложить их на другое место.
15. И. п. — сидя, ноги согнуты, стопы параллельны. Приподнимание пяток одновременно и поочередно, разведение стоп в стороны.
16. И. п. — стоя, стопы параллельны на ширине ступни, руки на поясе. Перекат с пятки на носок.
17. И. п. — стоя. Полуприседания и приседания на носках, руки в стороны, вверх, вперед (рис. 4.1).
18. Ходьба на носках, на наружных краях стопы.
19. И. п. — сидя на стуле. Захват ножек стула ногами изнутри и снаружи по 8 — 10 раз. (рис. 4.2).
20. И. п. — сидя, колени согнуты (угол 30°). Потрясти ногами в стороны.
21. И. п. — лежа на спине. «Ножницы» — горизонтальные и вертикальные движения прямыми ногами (рис. 4.3).
22. И. п. — стоя. «Замочек» — завести одну руку за голову, вторую за лопатки. «Попилить» несколько раз, меняя положение рук (рис. 5).
23. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох и медленно поднять таз («полумостик»), на выдохе опуститься в и. п. (рис. 6).
24. И. п. — сидя. Катание мячей (теннисного, волейбольного) вперед, назад, по кругу, по и против часовой стрелки.
25. Катать скакалку или палку двумя ногами 3 мин.

### **Упражнения для осанки детей.**

#### **«Самолет»**

Ноги вместе руки - врозь, на высоте плеч, «руки-крылья» наклоняем в сторону поворота.

#### **«Мельница»**

Одна рука на поясе, другую поднимаем и описываем круги, ускоряя темп, вперед и назад, затем меняем руку. Положите на плечи ребенку гимнастическую

палку с двумя ведерками воды (изобразим коромысло) и предложите принести воды не разлив ее.

#### **«Рубка дров»**

Ноги на ширине плеч, в руках палочка, делаем широкий замах назад и резкий наклон вперед.

#### **«Кошечка»**

Ребенок лежа на полу как кошка, ползет вперед, вытягивая руку, потом ногу.

#### **«Собачка охраняет дом»**

Ребенок на четвереньках ходит, подтягивая вперед колено, затем поворачивается направо и налево, не прогибая спинку.

#### **«Рыбка в реке»**

Ребенок на животе лежит, руки вытянуты вперед вместе, ноги сзади вместе, как рыбий хвост. Поднимает руки и грудь возврат в исходное положение, поднимает ноги, в исходное положение, затем сделать перекач от головы к ногам, как выпрыгивающая из воды рыбка.

### **Комплекс упражнений для осанки детей**

Первые два упражнения для осанки детей делаем прямо за столом.

1. Ребенок поднимает руки, тянется вверх кончиками пальцев, чтобы спина выпрямилась, а позвоночник стал как струна, затем покачивается вправо-влево, плавно поворачивая то одно, то другое плечо вперед.
2. Согнуть в локте правую руку и поднять вверх над головой, затем сделать 7-8 наклонов туловищем влево, затем все повторить с другой рукой.
3. Теперь изображаем кошку, выходим из-за стола, встаем на колени, положить руки и подбородок на край дивана, а затем несколько раз выгнуть и прогнуть поясницу.
4. Крокодил, ходим на руках: ребенок стоит на ладонях на полу а вы держите его за ноги, и он начинает идти на руках, это упражнение полезно и при бронхитах и кашлях для отхождения мокроты.
5. Стелит коврик и кладем ребенка на живот на пол, руки он вытягивает перед собой, опора на подбородок. Держите ребенка за лодыжки, а он пусть старается «вырасти», продвигая вперед то одну, то другую руку, таким образом, вы сделаете растяжку для позвоночника.
6. Расслабление: лечь на спину, руки по швам, тело прямо, закрыть глаза и полежать пару минут.

<https://www.youtube.com/watch?v=JXfp0cCUEa0>

<https://youtu.be/nZXphnKi2YM>

<http://www.youtube.com/watch?v=FO9-O6Ym65Y>

[http://www.youtube.com/watch?v=iN0\\_e0gtMYo](http://www.youtube.com/watch?v=iN0_e0gtMYo)