*Приложение 3*

**Комплексы упражнений для коррекции осанки.**

Комплекс №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Направленность воздействия** |
| Подготовительная  часть | 1. Ходьба с мешочком гречки на голове в коридоре (ширина - 1 м., длина - 10 м.). | 20 с | упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки |
|  | 2.И. п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе.  1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону;  2 И. п.  3 - то же в лево  4 - и. п. | 4-6 раз | ОРУ - способствующие расширению грудной клетки |
| Основная часть | 3.И. п. - лёжа на животе, принять правильную осанку (симметричное расположение рук и ног относительно средней линии).1-Перевести кисти рук вперёд, 2 - положить их друг на друга под подбородок.3-4 одновременно приподнять руки, грудь не отклоняя в сторону, удерживать туловище в данном положении 3-5 сек. | 4-6 раз | симметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | 4.И. п. - лёжа на животе, руки под подбородком.  1 - отвести правую ногу в сторону;  2 - приподнять голову и грудь с одновременным вытягиванием рук вверх;  3 - 4 - возвратиться в и. п.  То же с левой ноги. | 4-6 ра3 | асимметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | 5.И. п. лежа на спине, согнуть руки в локтях с упором на локти, согнуть ноги в коленях с упором на стопы.  1-2 опираясь на стопы и локти, прогнуться, приподнять таз.  3-4 вернуться в и. п. | 4 раза | Упражнения для мышц брюшного пресса |
|  | 6.И. п. - лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Приподнять голову и плечи,  руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение 3-7 счетов. | 4-6 раз | Упражнения для мышц спины |
|  | 7.И. п. - О.С., руки в стороны.  1 - движение прямой ногой вперёд;  2 - в сторону;  3 - назад;  4 - и. п. | 4-6 раз | Упражнения для развития способности к сохранению равновесия |
|  | 8. ИГРА "Пингвины".  Дети строятся в 2 колонны. У каждого играющего по одному мешочку с горохом. По сигналу педагога первые игроки зажимают между колен мешочек и прыгают на двух ногах до финишной черты на расстояние 5 м. Затем они берут мешочек в руки и бегут к игрокам второй пары и т.д. Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием. | 3-5 мин. | Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам |
| Заключительная часть | 9.И. п. лежа на спине, дыхание спокойное, ноги согнуты в коленях.  1 - Расслабить правую руку и предплечье, и кисть свободно поднять вдоль туловища.  2 - То же, с левой рукой;  3 - Расслабить правую ногу;  4 - То же, с левой ногой. | 4 раза | Упражнения в расслаблении, способствующие  формированию правильной осанки. |
|  | 10.И. п. сидя на полу, ноги скрестно, спина прямая.  1-2 Руки вверх над головой, голову откинуть назад, сделать вдох;  3-4 Руки опустить вниз на пол перед собой, туловище согнуть, сделать выдох. | 4 раза | Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки. |
|  | 11.И. п. - стоя на четвереньках с опорой на кисти и колени. Ходьба на четвереньках по ковру, гимнастической скамейке. | 30 сек. | Упражнения для увеличения подвижности позвоночника |

Комплекс №2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Направленность воздействия** |
| Подготовительная  часть | 1. Ходьба с мешочком гороха на голове в полуприсяде в коридоре - 1 м., длина - 10 м. | 20 сек. | Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки |
|  | 2.И. п. - О.С. круговые движения туловища.  1 - наклон вперед;  2 - вправо;  3 - назад;  4 - влево. | 4-6 раз | ОРУ - способствующие расширению грудной клетки |
| Основная часть | 3.И. п. - лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнимая голову и плечи, одновременно отвести назад прямые руки и ноги (положение рыбка). Удерживать данное положение, не задерживая дыхание, 5-7 сек. | 4-6 раз | симметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | 4.И. п. - лёжа на спине изобразить всем телом букву "Х".  1-2 - по диагонали оттягивается пятка правой ноги и левая рука, при этом левая нога и правая рука расслаблены;  3-4 - то же подругой диагонали. | 4-6 раз | асимметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | 5. и. п. - лёжа на спине.  1 - Согнуть обе ноги;  2 - Разогнуть их;  3-4 - Медленно опустить. | 4-6 раз | Упражнения для мышц брюшного пресса |
|  | 6.И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.  1 - Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх;  2 - в стороны;  3 - к плечам;  4 - и. п. | 4-6 раз | Упражнения для мышц спины |
|  | 7.И. п - О. С.,  1 - согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, руки вперёд,  2 - вверх,  3 - в стороны,  4 - и. п.  Тоже левой ногой. | 4-6 раз | Упражнения для развития способности к сохранению равновесия |
|  | 8. Игра. "Черепахи"  Дети ползают на животе. Передвигая вперед одновременно правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Дети - "черепахи" ползают по площадке под натянутыми веревками, стараясь не задеть их. Задевший веревку считается пойманным в "капкан" и выходит их игры. | 3-5 мин. | Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам |
|  | 9.И. п. - лежа на спине.  1-согнуть правую ногу в колене, покачать вправо - влево,  2 - расслабить ногу.  3-4 - то же, с левой ногой. | 4-6 раз | Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки. |
| Заключительная часть | 10.И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях.  1-2 - на вдохе прогибаем спину вверх,  с опорой на плечи и копчик;  3-4 - на выдохе вернуться в и. п. | 4-6 раз | Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки. |
|  | 11.И. п. - стоя на четвереньках с опорой на предплечье и колени. Ползание по ковру, гимнастической скамейке. | 20-30 сек. | Способствует увеличению подвижности средне - и нижнегрудного отделов позвоночника. |

Комплекс №3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Направленность воздействия** |
| Подготовительная  часть | 1. Ходьба на носках, руки за голову по залу. | 20 сек. | Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки |
|  | И. п. стоя на четвереньках.  1-2 - сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника. Слегка продвинуть корпус вперед.  3 - локти выпрямить.  4 - вернуться в и. п. | 3-4 раза | ОРУ - способствующие расширению грудной клетки |
| Основная часть | И. п. лёжа на животе, руки вдоль туловища.  1-2 - Приподнимая голову и плечи, одновременно отвести назад прямые руки - вдох;  3-4 - вернуться в и. п. - выдох. | 4-6 раз | симметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | 4. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседанием на правой ноге и опусканием левой ноги вниз. | 20-30 сек. | асимметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | 5.И. п. - лёжа на спине. Поочерёдно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах. | 4-6 раз | Упражнения для мышц брюшного пресса |
|  | 6.И. п. - лежа на спине.  1-2 - руки упираются в пол у головы, ноги согнуть в коленях, расставив их на ширине плеч - вдох;  3-4 - опираясь руками и ногами сделать "мост" на выдохе | 3-4 раза | Упражнения для мышц спины |
|  | 7.И. п. - О.С., руки в стороны  1 - движение прямой правой ногой вперёд;  2 - в сторону;  3 - назад;  4 - и. п., то же левой ногой. | 4-6 раз | Упражнения для развития способности к сохранению равновесия |
|  | 8. ИГРА "Котята и щенята"  Играющих делят на две группы: "котят" и "щенят". "Котята" находятся около гимнастической стенки, "щенята" на другой стороне зала за скамейками, в "будках". По сигналу педагога "котята" начинаю бегать легко. Мягко произнося "мяу". В ответ на это "щенята" лают: "ав-ав!", перелезают через скамейки, на четвереньках бегут за котятами, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. "Щенята" возвращаются в свои "будки".  Игра повторяется 2-3 раза, после этого дети меняются ролями. | 3-5 мин. | Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам |
|  | 9.И. п. - сидя на стуле, руки опущены вниз вдоль туловища.  1-2 - Поднять руки вверх, потянуться, откинувшись назад;  3-4 - Наклоняясь вперёд, расслабить мышцы шеи, спины, груди, свободно уронить расслабленные руки вдоль туловища. | 3-4 раза | Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки. |
| Заключительная часть | 10.И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе - вдох;  1-2 - Наклон назад, разводя локти, прогибаясь в грудном отделе - выдох;  3-4 - и. п. Темп медленный | 4-6 раз | Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки. |
|  | 11.И. п. - стоя на коленях, спина прямая, руки вдоль туловища.  1-2 - наклон туловища вперёд с вытянутыми вперёд прямыми руками, опора на кисти вытянутых рук.  3-4 - и. п. | 3-4 раза | увеличивается подвижность позвоночника в шейном и верхнегрудном отделах. |

Комплекс №4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Направленность воздействия** |
| Подготовительная  часть | 1. Ходьба с высоким подниманием бедра, с хлопками над головой. | 20 сек. | Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки |
|  | 2.И. п. - О. С.  1-2 - поднять руки вверх, посмотреть на руки, отставить правую ногу на носок, живот подтянуть - вдох;  3-4 - и. п. - выдох.  То же с левой ноги. | 4-6 раз | ОРУ - способствующие расширению грудной клетки |
| Основная часть | 3.И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, принять правильную осанку.  1-2 - Проверить её, приподнимая голову и плечи.  3-4 - Руки перевести на пояс, медленно перейти в положение сидя, сохраняя правильную осанку. | 3-4 раза | симметричные упражнения корригирующие осанку**.** |
|  | 4.И. п. - основная стойка.  1-2 - Поднять гантели вверх до горизонтального положения;  3-4 - приводя правую лопатку к средней линии, левую руку поднять вверх с поворотом внутрь.  То же другой рукой. | 4-6 раз | асимметричные пражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | 5. и. п. лёжа на спине. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги на весу (велосипед). | 20-30 сек | Упражнения для мышц брюшного пресса |
|  | 6.И. п. - лежа на животе, руки вдоль туловища.  1-2 - поднять голову, плечи, руки, ноги слегка приподнимая от пола развести в стороны - вдох;  3-4 - и. п. | 3-4 раза | Упражнения для мышц спины |
|  | 7.И. п. - О.С., руки в стороны.  1 - согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, руки к плечам;  2 - руки за голову;  3 - вверх;  4 - и. п.  То же левой ногой. | 3-4 раза | Упражнения для развития способности к сохранению равновесия |
|  | 8. ИГРА "Учения спасателей"  Дети делятся на 2 команды. Становятся в две колонны лицом к гимнастической стенке. Первые в колоннах стоят перед чертой на расстоянии 4-5 м. от гимнастической стенки. На каждом пролете стенки, на одинаковой высоте подвешивается колокольчик. По сигналу педагога, дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т.д. В конце игры отмечается та команда, дети которой быстрее справились с заданием. | 3-5 мин. | Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам |
|  | 9.И. п. - сидя.  1-2 - Приподнять обеими руками правую ногу, охватив её под коленном;  3-4 - Расслабить и раскачать правую голень.  То же, с левой ногой. | 4-6 раз | Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки. |
| Заключительная часть | 10.И. п. - стоя, ноги вместе.  1-2 - Руки в стороны - вдох;  3-4 - Быстрое скрещивание рук перед грудью, хлопая ладонями по плечам, резкий выдох. | 10-15 сек. | Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки. |
|  | 11.И. п. - стоя на второй рейке гимнастической скамейки, хват кистями рук перед грудью.  1-2 - Опустить таз вниз, сгибая колени;  3-4 - и. п. | 4-6 раз | Упражнения для увеличения подвижности позвоночника |

Комплекс №5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Направленность воздействия** |
| Подготовительная  часть | 1. Ходьба на носках, ноги в коленях не сгибать, руки вверх "в замок". | 20 сек | Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки |
|  | 2.И. п. - ноги врозь, руки опущены вдоль туловища.  1-2 - правую руку поднять вверх, сделать наклон влево - выдох;  2 - и. п. - вдох;  3 - то же, левую руку вверх, наклон вправо - выдох;  4 - и. п. - вдох. | 4-6 раз | ОРУ - способствующие расширению грудной клетки |
| Основная часть | 3.И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.  1 - приподнять прямые ноги под углом 30-45 градусов;  2 - развести их в стороны;  3 - соединить;  4 - опустить. | 4-6 раз | симметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | 4.И. п. - О. С.  1 - тянуть правую руку вверх до ощущения растягивания позвоночника 5-6 секунд, пятки от пола не отрывать;  2 - и. п.;  3 - то же левой рукой;  4 - и. п. | 4-6 раз | асимметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | 5.И. п. - лёжа на спине. руки за головой, поочерёдно поднимать прямые ноги. | 15-20 сек | Упражнения для мышц брюшного пресса |
|  | 6.И. п. - лежа на спине. Поднять голову и плечи, руки в стороны.  Сжимать и разжимать кисти рук. | 15-20 сек | Упражнения для мышц спины |
|  | 7.И. п. - О.С., руки в стороны.  1 - движение прямой ногой вперёд;  2 - в сторону;  3 - назад;  4 - и. п. | 4-6 раз | Упражнения для развития способности к сохранению равновесия |
|  | 8. ИГРА "Удочка".  Играющие стоят в кругу, в центре - педагог. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с горохом. Педагог вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом, а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, педагог делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек. Выигрывает тот, кто не задел ни разу за мешочек. | 3-5 мин | Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам |
|  | 9.И. п. - сидя, руки в стороны, согнуть их в локтях, покачать расслабленными предплечьями и кистями. | 20-30 сек | Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки. |
| Заключительная часть | 10.И. п. - ноги врозь, на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вниз.  1-2 - плечи отвести назад - вдох;  3-4 - вернуться в и. п. - выдох; | 4-6 раз | Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки. |
|  | 11.И. п. - лежа на животе, руки вытянуть вперед.  1-2 - наклоны вправо-влево, в быстром темпе 10 сек.;  3-4 - отдых 5-7 сек.; | 3-4 раза | Упражнения для увеличения подвижности позвоночника |

Комплекс №6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Направленность воздействия** |
| Подготовительная  часть | 1. Ходьба обычная, руки к плечам, круговые вращения рук в плечевых суставах, движение вперед, назад | 20 сек | Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки |
|  | 2.И. п. - ноги врозь на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.  1-2 Сделать хлопок над головой - вдох;  3-4 И. п. выдох медленно | 3-4 раза | ОРУ - способствующие расширению грудной клетки |
| Основная часть | 3. Лёжа на спине, приподнять прямые ноги до угла 45 градусов, производить крестные движения ног - "ножницы". | 15-20 сек | симметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | И. п. - о. с.  Поднять руки вверх до горизонтального положения;  Отвести правую руку назад;  Левую вверх;  И. п.  То же в другую сторону | 4 - 6 раз | асимметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | 5.И. п. - лежа на животе, руки вытянутые вперед  повернутся на спину через правый бок;  И. п.;  Тоже влево;  И. п. | 6-8 раз | Упражнения для мышц брюшного пресса |
|  | 6.И. п. - лежа на спине. Имитирование движение рук - "брасс", ног - "кроль" следить за дыханием. | 20-30 сек | Упражнения для мышц спины |
|  | 7.И. п. - о. с.,  1 - согнув правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, руки вперёд;  2 - вверх;  3 - в стороны;  4 - И. п.  То же с левой ноги | 5-6 раз | Упражнения для развития способности к сохранению равновесия |
|  | 8. Игра "быстро возьми"  Дети образуют круг и по сигналу педагога выполняют ходьбу или бег вокруг предмета (кубики), которых должно быть на один или два меньше. На сигнал: "быстро возьми!" Каждый играющий должен взять предмет и поднять над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза | 3 - 5 мин | Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам |
|  | 9.И. п. - о. с.  1 - Поднять руки вверх;  2-Расслабить кисти;  3-Расслабить руки в локтях - кисти к плечам;  4 - Расслабить разогнуть руки вниз вдоль туловища. | 3 - 4 раза | Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки. |
| Заключительная часть | 10.И. п. - о. с.  1 - 2 полуприсед, руки положить на колени, опустить голову вниз - выдох;  3 - 4 И. п. - вдох. | 3 - 4 раза | Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки. |
|  | 11.И. п. лежа на животе, руки согнуть в локтях  1-2 Разогнуть руки в локтях, поднять голову и плечи, тянутся вверх плечевым поясом;  3-4 И. п. | 3-4 раза | Упражнения для увеличения подвижности позвоночника |

Комплекс №7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Направленность воздействия** |
| Подготовительная  часть | 1. Ходьба с мешочком гороха на голове с перешагиванием кубика через один метр, высотой 20 см в коридоре шириной один метр, длина десять метров. | 20-30 сек | Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки |
|  | 2.И. п. - стоя на четвереньках  1 - попеременно вытягивать левую руки и правую ногу;  2 - И. п.;  3 - левую руку и правую ногу;  4 - И. п. | 4-6 раз | ОРУ - способствующие расширению грудной клетки |
| Основная часть | 3. Лёжа на спине, приподнять прямые ноги до угла 45 градусов, производить крестные движения ног - "ножницы" - 7-10 сек. | 3-4 раза | симметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | 4. И. п. - лежа на правом боку поочередное движение ног, выпрямленных в коленных суставах, вверх - вниз "ножницы" - 5-7 сек. Тоже на левом боку. | 3-4 раза | асимметричные упражнения корригирующие осанку**.** |
|  | 5.И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища  1-2 согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям;  3-4 - И. п. | 4-6 раз | Упражнения для мышц брюшного пресса |
|  | 6. И. п. - лёжа на животе, руки под живот.  1 - поднять правую ногу;  2-присоединить левую, 3-6 - держать;  7 - спустить правую ногу;  8 - опустить левую. | 3-4 раза | Упражнения для мышц спины |
|  | 7.И. п. - о. с.,  1 - согнув правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, руки в стороны;  2 - И. п.;  3 - Тоже левой ногой;  4 - И. п. | 4-6 раз | Упражнения для развития способности к сохранению равновесия |
|  | 8. Игра "восточный носильщик".  Педагог предлагает поиграть в "восточного официанта" и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямится, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх и вниз, согнутся в поясе, расслабится - и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслаблены. | 3-5 мин |  |
|  | 9.И. п. - о. с.  1-2 при расслаблении наклонить туловище вперёд, покачать расслабленными руками;  3-4 И. п. | 3-4 раза | Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки. |
| Заключительная часть | 10.И. п. - лежа на спине, руки воль туловища, ноги прямые  1-2 поднимание рук вверх - вдох;  3-4 опускание через стороны выдох | 3-4 раза | Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки. |

Комплекс №8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание упражнений** | **Дозировка** | **Направленность воздействия** |
| Подготовительная  часть | 1. Ходьба с мешочком гороха на голове правым боком - левым боком. | 20 сек | Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки |
|  | 2.И. п. - о. с.  1 - руки вперед;  2 - вверх - вдох;  3-4 - плавно опустить через стороны вниз - выдох | 4-6 раз | ОРУ - способствующие расширению грудной клетки. |
| Основная часть | 3.И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь.1 - Переход в положение сидя с поочерёдным касанием правой рукой левой стопы;  2 - И. п.  3 - левой рукой - правой стопы.  4 - И. п. | 4-6 раз | симметричные упражнения корригирующие осанку**.** |
|  | 4.И. п. - стоя на четвереньках  1-2 выпрямить правую ногу, прогнуться  3-4 тоже левой ногой | 4-6 раз | асимметричные упражнения корригирующие осанку**.** |
|  | 5.И. п. - лежа на спине  1-2 захватить стопами мешочек с горохом и удерживать его 10 сек, ноги прямые, 45 градусов;  3-4 И. п. | 4-6 раз | Упражнения для мышц брюшного пресса |
|  | 6.И. п. - лёжа на животе, руки под живот.  1-поднять прямые ноги;  2-развести в стороны;  3-соединить ноги;  4 - И. п. | 4-6 раз | Упражнения для мышц спины |
|  | 7.И. п. - о. с.  1-2 руки в стороны - поднимание на носки;  3 - повернуть голову на право;  4 - И. п.  То же голову на лево. | 4-6 раз | Упражнения для развития способности к сохранению равновесия |
|  | 8. Игра "сосенки"  По сигналу ведущего игроки бегут по залу. Водящий бежит за ними, пытаясь их схватить. Можно спастись, если добежать до стены и плотно прижаться к стене затылком, плечами, ягодицами. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед, пальцы расставлены. Это "сосёнка". Тот, кто принял неправильную позу, может быть осален. Осаленный становится водящим, игра продолжается. | 3-5 мин | Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам |
|  | 9.И. п. - лежа на спине  1-2 - потянуться руки вверх, вытянув носки ног вниз - вдох;  3-4 - расслабиться - выдох. | 4-6 раз | Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки. |
| Заключительная часть | 10.И. п. - о. с.  1-2 - сделать вдох;  3-4 - резко наклониться вперед - выдох. | 4-6 раз | Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки. |
|  | 11.И. п. - лежа на спине.  1-2 боковые извивающие движения к туловищам - 10 сек;  3-4 И. п. - отдых 5-7 сек | 4-6 раз | Упражнения для увеличения подвижности позвоночника |

Комплекс №9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание упражнений | Дозировка | Направленность воздействия |
| Подготовительная  часть | 1. Ходьба с мешочком гороха на голове с ускорением в коридоре шириной 1 метр, длина коридора 10 метров | 20-30 сек | Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки |
|  | 2.И. п. - стоя, ноги вместе, руки к плечам. Круговые вращения рук в плечевых суставах вперед, назад. | 20 сек | ОРУ - способствующие расширению грудной клетки |
| Основная часть | 3.И. п. - лежа на спине  1-2 перейти в положение сидя, сохраняя правильную осанку;  3-4 И. п. | 3-4 раза | симметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | 4.И. п. - стоя на коленях.  1 - поднять руки вверх;  2 - отвести назад выпрямленную правую ногу;  3-4 - и. п.;  То же с левой ноги. | 4-6 раз | асимметричные упражнения, корригирующие осанку**.** |
|  | 5.И. п. - лежа на спине. Привести колени к груди и обхватить их руками, качаться на спине 5-7 сек, отдых 5-7 сек. | 4-6 раз | Упражнения для мышц брюшного пресса |
|  | 6. Лёжа на животе на гимнастической скамейке. Приподнять голову, грудь и прямые ноги. Удерживать это положение 3-5 счетов. | 4-6 раз | Упражнения для мышц спины |
|  | 7.И. п. - упор присев  1 - встать (выпрямиться);  2-3 подняться на носок правой ноги, левую согнуть в тазобедренном и коленном суставах;  4 - И. п.  То же с другой ноги. | 4-6 раз | Упражнения для развития способности к сохранению равновесия |
|  | 8. Игра "Кто сильнее?". Игроков разбивают попарно. На полу чертят две параллельные линии на расстоянии четырёх шагов друг от друга, в середине играющие - соревнующаяся пара - держаться за правые руки, стоя спиной друг к другу, лицом к булавам, стоящим за чертой с той и другой стороны. По команде каждый старается перетянуть "противника" на свою сторону и схватить булаву. | 3-5 мин | Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам |
|  | 9.И. п. - лежа на спине, руки согнуты в локтях.  1-2 - встряхнуть кисти рук;  3-4 - расслабленно уронить правую и левую руку. | 3-4 раз | Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки. |
| Заключительная часть | 10.И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях и слегка разведены - вдох.  1 - положить колени вправо - выдох;  2 - И. п.;  3 - влево;  4 - И. п. | 4-6 раз | Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки. |
|  | 11.И. п. - лежа на животе, прогибание спины  1-2 - левая рука вверх, правая назад:  3-4 - правая рука вверх, левая назад | 4-6 раз | Упражнения для увеличения подвижности позвоночника |