**Комплекс упражнений на осанку**

1. Принять положение правильной осанки. Встать в основную стойку (О.С), развернуть плечи, втянуть живот, приподнять подбородок и взгляд направить вперед, ноги в тазобедренных и коленных суставах выпрямить. Обратить внимание на положение головы; только прямое положение головы дает возможность сохранить хорошую осанку. Опущенная вперед голова, как правило, приводит к сгибанию спины и сутулой осанке. Выполнять положение правильной осанки с задержкой позы 3, 5, 10 секунд. В детском учреждении на занятиях по физической культуре это упражнение лучше всего выполнять в строю (в шеренге). Все занимающиеся одновременно принимают по команде воспитателя "основную стойку" и удерживают ее на время; пауза отдыха между выполнением составляет от 2 до 3 секунд (расслабление мыши).

1. Встать у вертикальной плоскости, так чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы, пятки касались стены. Запомнить положение частей тела, и, не нарушая принятой позы, сделать шаг вперед, затем вернуться назад к стене и проверить правильность положения тела. Выполнять 2-3 раза, при повторении упражнения число шагов можно увеличивать.
2. Стоя у стены спиной вплотную, руки опущены вдоль тела и прижа­ты ладонями к бедрам. Поочередно напрягать мышцы в такой последовательности; мышцы живота, спины, ягодичные и мышцы бедра. Затем сделать паузу отдыха в 1 минуту для расслабления мышц, после отдыха повторить это упражнение, но с одновременным напряжением всех групп мышц. Сравнить мышечные ощущения. Выполнять не более 3-х раз.

4. Исходное положение то же. Запомнить положение тела, сделать
шаг вперед и выполнить приседание. Снова принять прямое положение тела, руки поставить на пояс и выполнять повороты головы вправо и влево, затем сделать шаг назад к стене и проверить положение осанки. Это упражнение выполнят с махами ног вперед, наклоном туловища вперед и т.д. Каждое упражнение выполнять по 2-3 раза.

1. Исходное положение то же. Стоя у стены, прогнуть спину, не отры­вая головы и таза от стены, возвратиться в исходное положение и, сравнивая мышечные ощущения, запомнить правильное положение. Выполнять 3-5 раз.
2. Исходное положение то же. Бегать вплотную к стене, руки опуще­ны вниз, ладони касаются стены, не отрывая таза и пяток, выполнить наклон туловища вперед под 45 градусов и снова вернуться в исходное положение. Выполнят 4-5 раз. При наклоне смотреть вперед, мышцы живота втянуть.

7. Исходное положение то же. Стоя у стены, медленно приседать, касаясь стены затылком и туловищем, руки вверх. Вставая, не отклоняться от стены. Это упражнение можно выполнять с различным положением рук. Приседание выполнять на носках, а затем его усложнять (присед на полной ступне). Выполнять 3-4 раза.

8. Исходное положение то же. Выполнять стойку на носках, руки вверх, напрячь мышцы ног, и удержать это положение 2-3 секунды, затем опуститься на полную ступню, руки вниз прижаты к бедрам. Снова подняться на носки и медленно приседать, руки вверх, присед удержать 2-3 секунды. Встать и проверить положение правильной осанки. Выполнять 2-3 раза.