**Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.**

1. И. п.: стоя, руки вдоль туловища; правильная осанка обеспечивается за счет касания стены или гимнастической стенки затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение.
2. И. п.: то же, принять правильное положение. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.
3. И. п.: то же, принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками (предложить детям «пополоскать белье»), выпрямиться и постараться снова встать правильно.
4. И. п.: то же, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперед, не сгибая в колене и не отрывая таза, плеч, головы от стены.
5. И. п.: лежа на спине. Голова, туловище, ноги образуют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в и. п.
6. И. п.: лежа на спине. В правильном положении прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.
7. Ходьба с мешочком на голове с одновременными различными движениями: в полуприседе, с высоким подниманием коленей и

т. д.

**Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет), имеющих нарушение осанки.**

1. **«Обруч вверх».** И. п.: Ноги врозь, обруч вниз. 1- обруч вверх, посмотреть; 2- к плечам; 3- вверх; 4- и. п., сказать «вниз». Следить за перемещением обруча. Повторить 4-5 раз.
2. **«Из руки в руку».** И. п.: ноги слегка расставить, обруч вниз в правой руке. 1-2- обруч через сторону вверх, передать в другую руку; 3-4- и. п. Следить за перемещением обруча. То же, обруч в левой руке. Повторить по 2-3 раза каждой рукой.
3. **«Поверни обруч».** И. п.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1-2- поворот вправо, повернуть и обруч; 3-4- и. п. То же влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза.
4. **«Посмотри в окошко».** И. п.: ноги врозь, обруч перед грудью. 1-2-одновременно наклон вперед и обруч вперед – выдох; 3-4- и. п. повторить 4-5 раз.
5. **«Положи и возьми».** И. п.: ноги слегка расставить, обруч вверх. 1-присесть, положить обруч; 2- выпрямиться, руки за спину; 3- присесть, взять обруч; 4- и. п. Повторить 4-5 раз.
6. **«Весело шагай».** И. п.: стоя серединой стопы на обруче, руки на пояс. Приставным шагом двигаться по обручу два полных круга вправо. То же влево. Повторить 2-3 раза.
7. **«Глубоко дыши».** И. п.: ноги слегка расставить, обруч у плеч, хват с боков. 1- обруч вверх, вдох; 2- и. п. – выдох. Повторить 3-4 раза. Темп выполнения упражнения медленный.

**Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет), имеющих нарушение осанки.**

1. И. п.: о. с. (пятки вместе, носки врозь)- палка внизу. 1- палку вперед; 2- вверх; 3- вперед; 4- и. п. повторить 6-8 раз.
2. И. п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1-3- плавными движениями поднимать палку назад вверх; 4 – и. п. при выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 3-5 раз.
3. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1-2- наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3-4- и. п. повторить 6-8 раз. Выполняя упражнение, потянуться вперед.
4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка к груди. 1- поднять палку вверх; 2- наклон вправо; 3- поднять палку вверх; 4- и. п. То же в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
5. И. п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1- поворот корпуса вправо, одновременно руки вперед; 2- и. п.; 3-4- то же в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
6. И. п.: лежа на животе, палка в прямых руках. 1-2- палку вверх, посмотреть на нее; 3-4- и. п. ноги от пола не отрывать. Повторить 6-8 раз.
7. И. п.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упор сзади. 1-4- ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Повторить 4-6 раз.
8. И. п.: о. с. – палка внизу. 1- поднять палку вверх, посмотреть на нее – вдох; 2 – и. п. – выдох. Повторить 6-8 раз.