

## Комплексы для профилактики искривления позвоночника.

### *Комплекс №1*

#### **«Цапля»**

*Цели:* улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

Когда цапля ночью спит,  
На одной ноге стоит.  
Не хотите ли узнать:  
Трудно ль цапле так стоять?  
А для этого нам дружно  
Сделать позу эту нужно.

*И.п.:* стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,  
Ножку на пол не спускать,  
И не падать, не качаться,  
За соседа не держаться.

#### **«Стойкий оловянный солдатик»**

*Цели:* развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

*И.п.:* встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

#### **«Самолет»**

*Цели:* укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

*И.п.:* сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

## **Комплекс № 2**

### **«Ах, ладошки, вы, ладошки!»**

*Цели:* формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

*И.п.:* встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживать позу и произносить: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

### **«Карусель»**

*Цели:* улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

*И.п.:* сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

### **«Покачай малышку»**

*Цели:* укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

*И.п.:* сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

### **«Танец медвежат»**

*Цели:* укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

*И.п. — о.с.:* положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

## **Комплекс № 3**

### **«Паровозик»**

*Цели:* формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

*И.п.:* сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

### **«Гусеница»**

*Цели:* формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

*И.п.:* встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

### «Лягушата»

*Цели:* формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке  
Скачут, вытянувши ножки.  
Ква-ква-ква!  
Скачут, вытянувши ножки!

*И.п.:* встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,  
Есть свой дом у лягушат.  
Вот лягушки по дорожке  
Скачут, вытянувши ножки.  
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,  
Скачут, не жалея ножки.