**Физические упражнения для формирования правильной осанки.**

А) Для укрепления мышц шеи, рук и плечевого пояса:

1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; повороты головы вправо и влево; круговые движения головой.

2. Поднимание одной руки и обеих рук вперед, в стороны, вверх, назад; круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях; сгибание и разгибание рук.

3. Поднимание и опускание плеч; отведение и сведение; круговые движения плечами.

4. Упражнения с палками (палки за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей, внизу сзади в прямых руках).

5. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей в положении стоя, сидя.

Б) Для укрепления мышц туловища:

1. Наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево.

2. Повороты туловища вправо и влево.

3. Повороты туловища в сочетании с наклонами.

4. Наклоны и повороты туловища в положении сидя на гимнастической скамейке, на полу, стоя на одном колене, двух коленях, в упоре на коленях.

В) Для укрепления мышц ног:

1. Отставление ноги на всю ступню, на носок, вперед, в сторону, назад.

2. Поднимание поочередно правой (левой) ноги вперед, в сторону, назад.

3. Поднимание поочередно правой (левой) ноги в сторону, вперед, назад с одновременным сгибанием.

4. Полуприседания и приседания.

Г) Для укрепления мышц стопы:

1. Ходьба на носках, пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

2. Ходьба вправо, влево на рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать лежащий предмет).

3. Захватывание и перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней (в положении сидя на скамейке).

4. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и на пятки.

Д) Для формирования навыка в правильном держании головы и туловища:

1. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками); поднимание рук, полуприседания и приседания, поочередное поднимание с отведением правой, левой ноги, наклоны вправо и влево, повороты головы вправо и влево.

2. Упражнения с удерживанием груза на голове: движения руками, ногами; сочетание движений руками и ногами; полуприседания и приседания; ходьба по полу, гимнастической скамейке, бревну; перешагивание через предметы; повороты направо, налево, кругом; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево; лазанье по наклонной скамейке.

Для формирования правильной осанки выполняются упражнения у гимнастической стенки и на гимнастической стенке: стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, выгибание туловища, поднимание поочередно правой, левой ноги; стоя на одной из нижних реек спиной к стенке, держась прямыми руками за рейку над головой, поднимание поочередно правой, левой ноги; стоя на одной из нижних реек лицом к стенке, держась прямыми руками за рейку выше головы, поднимание и сгибание ног назад; висы на гимнастической стенке лицом или спиной к ней; поднимание прямых ног, согнутых ног в висе на гимнастической стенке лицом или спиной к ней.