

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

- И.п.: о.с.- палка внизу. 1- палку вперед; 2- вверх; 3- вперед; 4- и.п. Повторить 6-8 раз.
- 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.
- 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.
- И.п.: ноги на ширине плеч, палка к груди. 1- поднять палку вверх; 2- наклон вправо; 3- поднять палку вверх; 4- и.п. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
- И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1- поворот корпуса вправо, одновременно руки вперед; 2- и.п. 3-4- тоже в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
- 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.
- И.п.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упоре сзади. 1-4- ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Повторить 4-6 раз.
- И.п.: о.с.- палка внизу. 1-поднять палку вверх, посмотреть на нее - вдох; 2- и.п. выдох. Повторить 6-8 раз.

**Дыхательные упражнения при нарушениях осанки.**

Положительный эффект при нарушениях осанки дают дыхательные упражнения. Они оказывают общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, способствуют развитию разных групп мышц. Наиболее часто с этой целью используются динамические дыхательные упражнения (с движением туловища, рук и ног), а также дыхательные упражнения с произнесением звуков (звуковая гимнастика).

Упражнения дыхательной гимнастики.

- «Ветер дует». И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс- вдох. 1-4- согнутые ладони поднести ко рту, выдыхая дольше, произносить звук «у-у-у», принять и.п. Повторить 6-8 раз.

- «Гуси шипят». И.п.: стоя, ноги параллельно, руки вниз - вдох. 1-2- наклон вперед, голова прямо, руки отвести назад, выдыхая, произносить звук «ш-ш-ш»; 3-и.п. Повторить 6-8 раз.
- «Насос». И.п.: стоя, ноги врозь, руки вниз - вдох. 1-2- наклон вправо, скользя как можно ниже правой рукой вдоль туловища, левая - до подмышки, голова и туловище прямо, выдыхая, произносить звук «с-с-с»; 3-4- и.п., вдох. То же влево. Повторить 4-6 раз.
- «Каша кипит». И.п.: сидя на стуле, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь-вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот- выдох. При выдохе громко произносить звук «ш-ш-ш». Повторить 4-6 раз.
- «Петух». И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз.
- «Ежик». И.п.: сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленно выдыхая, произносить звук «ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох. Повторить 4-5 раз