****

|  |
| --- |
| 620016, г. Екатеринбург, ул. Рябинина, 27 +7(343) 223-24-45e-mail: [43sad@bk.ru](mailto:43sad@bk.ru) |
|  |

**Конспект ОРУ для профилактики сколиоза**

**и развития правильной осанки у детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОРУ | дозировка | Рекомендации |
| 1. Ходьба с высоким подниманием колен, р.р. на поясе. | 1 – 2 мин. | Спина прямая |
| 2. Ходьба на носочках, р.р. за головой. | 1 – 2 мин. | Спина прямая, р.р. встороны |
| 3. Ходьба с захлестыванием голени назад, р.р. за спиной. | 1 – 2 мин. | Спина прямая. |
| 4. И.П. - о.с., р.р. внизу  1-4 наклоны головы в перед, назад, вправо, влево. | 4 раза | Спина прямая. |
| 5. И.П. - о.с., р.р. внизу  1-4 круговые движения плечами назад  5-8 тоже вперед. | 4 раза | Спина прямая. |
| 6. И.П. - о.с. р.р. в стороны  1-2, 3-4 наклоны вправо, влево. | 4 раза | Спина прямая, р.р. прямые. |
| 7. И.П. - о.с., р.р. в замок снизу  1-2 р.р. вверх, встали на носочки  3-4 в и.п., р.р. вперед в замке.  5 – 6 р.р. вверх, встали на носочки  7 – 8 в и.п., р.р. вперед в замке. | 4 раза | Р.р. прямые. Во время наклона следим за спиной, она прямая взгляд вперед. |
| 8. Приседание с палкой или у стенки. | 20-40 раз. | Следим за спиной. Пятки не отрываем. |
| 9. И.П. - лежа на животе, р.р. вперед, голова на боку  1 – 5 поднимаем р.р., голова смотрит в пол  6 - и.п. | 8 -10 раз. | Следим за положением надплечий, не прогибаем поясничный отдел позвоночника. |
| 10. И.П. - лежа на животе, р.р. в стороны, голова на боку  1 – 5 поднимаем р.р., голова смотрит в пол  6 - и.п. | 8 -10 раз. |
| 11. «Супер герой»И.П. - лежа на животе, р.р. согнуты в локтях, голова на боку  1 – 2 поднимаем плечи, голова смотрит в пол  3 – 4 р.р. вперед  5 – 6 р.р. сгибаем  7 – 8 И.П. | 8 -10 раз. |
| 12. И.П. - лежа на спине, р.р. вдоль туловища  1 – 4 поднимаем ноги согнутые в коленях (90)  5 – 6 выпрямляем ноги под углом 45. | 8 -10 раз. |
| 13. «Ножницы» И.П. - лежа на спине, р.р. вдоль тела.  1 – 8 скрещиваем прямые ноги. | 8 -10 раз. |
| 14. «Велосипед» И.П. – лежа на спине, р.р. вдоль тела, ноги согнуты под углом 90  1 - 8 «крутим педали» | 8 -10 раз. |
| 15. Отжимания | 8 -10 раз. | На коленях, в последующем с прямыми ногами. |
| 16. Подтягивания на перекладине | 8 -10 раз. | Поддерживать и помогать |
| 17. Пресс в висе на перекладине | 8 -10 раз. | С согнутыми ногами |
| 18. Упражнения на растяжку  - ноги вместе  - ноги врозь | 1 мин.  1 мин. | Ноги прямые, с усилием на лопатки |
| 19. Мостик на фитболе | 1 мин. |  |
| 20. Мостик гимнастический | 1 - 2 мин. | Усложнение – ноги подставляем ближе к р.р. |
| 21. «Солдатик» И.П. – О.С. у стенки  Далее отходим от стенки и тоже время сохраняем положение, что и у стенки | 1 мин. | Контролируем касание всех точек стены. Для усложнения, возможно, полить книгу на голову. Со временем время увеличиваем. |

И.П. – исходное положение

Р.р. – руки

О.с. – основная стойка