**ЛФК при нарушении осанки**

Желательно, чтобы занятия с детьми проходили в игровой обстановке и доставляли им удовольствие. Заниматься нужно в хорошо проветренной комнате 3-4 раза в неделю, лучше утром или в середине дня.

 Хорошо зарекомендовал себя следующий комплекс упражнений:

1. Исходное положение (и.п.) – стоя, ноги на ширине плеч, в руках мяч. Поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на мяч.
2. И.п.- тоже. Поднять руки вверх, слегка прогнуться и бросить мяч назад, а затем через стороны опустить руки вниз.
3. И.п. – лежа на спине, одна рука на груди, другая – на животе. Сделать глубокий вдох и приподнять одновременно две руки, затем выдох и – опустить.
4. И.п. – лежа на животе, руки на затылке, локти в стороны, лопатки сведены. Приподнять плечи от пола и задержаться в этом положении.
5. И.п. – лежа на спине. Имитация езды на велосипеде.
6. И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локте. Максимально прогнуться кпереди (мостик), опираясь на таз и локти.
7. И.п. – Стоя на четвереньках. Поднять одновременно правую руку и левую ногу. Задержаться в этом положении на несколько секунд, а затем продолжить упражнение, использовав остальные конечности.
8. И.п. – ноги на ширине плеч. Поднять палку вверх и сделать наклоны в стороны.

 Каждое упражнение повторять 10-15 раз, подбирая скорость выполнения в зависимости от того, насколько оно Вас затрудняет.

 Закончив упражнение, походите вместе с ребенком по комнате обычным шагом, сохраняя правильную осанку и делая глубокие вдохи и выдохи.