Уважаемые родители!

 Предлагаю вам три комплекса упражнений для укрепления мышц спины и живота. В зависимости от состояния здоровья вашего ребенка, его возможностей и физической подготовки, рекомендую вам выбрать для занятий дома по 2 упражнения на каждую мышечную группу, всего 4 упражнения из подходящего для вас комплекса и стараться выполнять их с ребенком регулярно (ежедневно или через день).

 И только когда ребенок начнет хорошо справляться с выбранными упражнениями, вы можете заменять упражнения на более сложные из следующего комплекса.

 Важно помнить, что при выполнении этих упражнений большое значение имеет правильное положение тела. Движения должны быть точными и аккуратными, необходимо следить, чтобы ребенок не задерживал дыхания и не запрокидывал голову из положения лёжа на животе. При поднимании ног, следите чтобы таз не отрывался от опоры, и ребенок не заваливался на бок.

 Воспитание правильной осанки и тренировка мышечного корсета – процесс не быстрый, поэтому всем необходимо запастись терпением. Не раздражайтесь и не ругайте ребенка если он не хочет или у него не получается выполнить упражнение, лучше помогите ему и сделайте упражнение вместе с малышом.

 Выполняя эти упражнения вместе с детьми, включая какие-то игровые моменты, вы весело и с пользой для здоровья проведете время вместе.

 **** 

**Комплекс упражнений №1 для укрепления мышечного корсета**

**(простые упражнения)**

* **Укрепляем мышцы живота**

Исх. положение – лёжа на спине, голову держать прямо, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища.

 **Упражнение I**

1.Попеременно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, скользя по коврику – повторить по 6-8 раз каждой ногой

 **Упражнение II**

 1. Согнуть правую ногу в коленном суставе

 2. Затем пр. ногу выпрямить и приподнять (удержать 2-3 сек.)

 3. Опустить пр. ногу на коврик

 Повторить эти движения левой ногой.

 Упражнение выполнить по 3-4 раза каждой ногой.

 **Упражнение III**

 1. Приподнять голову, посмотреть на носки

 2. Опустить голову

 Повторить 3-4 раза.

 **Упражнение IV**

 Исх. положение - лёжа на спине, руки к плечам, ноги согнуты в коленях

1. Двумя руками потянуться к правому колену
2. Вернуться в исх. положение
3. Затем руками потянуться к левому колену
4. Вернуться в исх. положение

Повторить упражнение 3-4 раза.

* **Укрепляем мышцы спины**

Исх. положение – лёжа на животе, ноги выпрямлены, голова опирается на лоб, руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч «крылышки»

 **Упражнение I**

 1. Поднять голову, плечи и руки «крылышки»

 2. Вернуться в исходное положение (опустить)

 Повторить упражнение 3-6 раз.

 **Упражнение II**

1. Отвести пр. ногу в сторону, скользя по коврику
2. Вернуться в исх. положение
3. Отвести лев. ногу в сторону, скользя по коврику
4. Вернуться в исх. положение

Повторить движение по 3-4 раза каждой ногой.

**Упражнение III**

1. Согнуть ноги в коленях
2. Приподнять пр. колено и удержать 2-3 сек.
3. Опустить пр. колено

4. Приподнять лев. колено и удержать 2-3 сек.

5. Опустить лев. колено

6. Вернуться в исх. положение

Повторить упражнение 3-4 раза.

**Упражнение IV**

1. Лечь напротив ребенка и катать мяч друг другу. Во время прокатывания мяча, плечи и локти должны быть приподняты, голова приподнята, но не запрокинута.

**Комплекс упражнений №2 для укрепления мышечного корсета**

**(упражнения средней степени сложности)**

** **

**Укрепляем мышцы живота**

Исх. положение – лёжа на спине, голову держать прямо, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища или под голову.

 **Упражнение I**

1. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги (при этом носки тянуть на себя, колени не сгибать)

Выполнить упражнение по 5-6 раз каждой ногой.

**Упражнение II**

1. Согнуть ноги в коленях
2. Выпрямить, приподнять и удержать ноги 2-4 сек.
3. Согнуть ноги в коленях
4. Опустить ноги и вернуться в исх. положение

Повторить упражнение 3-4 раза.

**Упражнение III**

1. Велосипедные движения сначала правой ногой 6-8 раз, затем левой ногой 6-8 раз

Повторить упражнение 3-4 раза каждой ногой.

**Упражнение IV**

Исх. положение – лёжа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища, в пр. руке маленький мячик

1. Приподнять пр. прямую ногу и переложить мяч под коленом в лев. руку
2. Вернуться в исх. положение. Опустить пр. ногу, мяч в лев. руке
3. Приподнять лев. прямую ногу и переложить мяч под коленом в пр. руку
4. Вернуться в исх. положение. Опустить лев. ногу, мяч в пр. руке

Мяч перекладывать по 6-8 раз под каждой ногой.

* **Укрепляем мышцы спины**

Исх. положение – лёжа на животе, ноги выпрямлены, голова опирается на лоб, руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч «крылышки»

**Упражнение I**

1. Приподнять голову, плечевой пояс и «крылышки»
2. Разогнуть руки в локтях в стороны, делаем «большие крылышки»
3. Опять сгибаем руки в локтях «крылышки»
4. Опустить голову, плечевой пояс и руки «крылышки», вернуться в исх. положение

Повторить упражнение 3-4 раза.

**Упражнение II**

Исх. положение – лёжа на животе, ноги выпрямлены, голова опирается на лоб, в руках маленький мяч

1. Лёжа перекладывать мячик из руки в руку, сначала перед собой (над головой), затем за спиной

Перекладывать мяч 2-4 мин.

**Упражнение III**

1. Поочередное приподнимание прямых ног (таз от пола не отрывать, не заваливаться на бок)

Выполнить 6-8 подъёмов каждой ногой.

**Упражнение IV**

Исх. положение – лёжа на животе, ноги выпрямлены, голова опирается на лоб, руки вдоль туловища. Упражнение «самолёт».

1. Приподнять голову, плечевой пояс и руки, немного разведенные в стороны. Задержаться в этом положении 5-7 сек.
2. Вернуться в исх. положение

Повторить упражнение 3-4 раза.

**Комплекс упражнений №3 для укрепления мышечного корсета**

**(сложные упражнения)**

 ** **

* **Укрепляем мышцы живота**

Исх. положение – лёжа на спине, голову держать прямо, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища или под голову.

 **Упражнение I**

1. Прямую пр. ногу приподнять, носок на себя и удержать 4-7 сек.

(можно приподнятой ногой рисовать в воздухе круги)

1. Опустить пр. ногу
2. Прямую лев. ногу приподнять, носок на себя и удержать 4-7 сек.

(можно приподнятой ногой рисовать в воздухе круги)

1. Опустить лев. ногу

Повторить упражнение 4-6 раз каждой ногой.

 **Упражнение II**

1. На счет 1-4 сесть, махом рук вперед
2. Медленно вернуться в исх. положение

Стараться выполнить 4-8 раз.

 **Упражнение III**

1. Приподнять обе ноги, удержать 2-3 сек.
2. Опустить ноги, вернуться в исх. положение

Повторить упражнение 4-8 раз.

  **Упражнение IV**

1. Горизонтальные или вертикальные ножницы приподнятыми прямыми ногами

Выполнять 1-2 мин.

 **Упражнение V**

1. «Велосипедные» движения двумя приподнятыми ногами

Выполнять 1-2 мин.

* **Укрепляем мышцы спины **

Исх. положение – лёжа на животе, ноги выпрямлены, голова опирается на лоб, руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч «крылышки»

 **Упражнение I**

1. Поднять и удерживать руки «крылышки»,

при этом сгибать и разгибать пальцы рук на 7-8 счётов

1. Вернуться в исх. положение

Повторить упражнение 4-6 раз.

**Упражнение II**

Исх. положение - на животе, ноги выпрямлены, голова опирается на лоб, маленький мяч в вытянутых руках

1. Приподнять голову, плечевой пояс, руки с мячом и удерживать в приподнятом состоянии на 7-8 счётов
2. Опустить руки, вернуться в исх. положение

Повторить упражнение 4-6 раз.

**Упражнение III**

Исх. положение - на животе, ноги выпрямлены, руки согнуты в локтях перед грудью, ладонь на тыльную поверхность кисти, голова лбом опирается на кисти согнутых рук.

1. Пр. ногу поднять и удержать приподнятой на 7-8 счётов
2. Опустить пр. ногу
3. Лев. ногу поднять и удержать приподнятой на 7-8 счётов
4. Опустить лев. ногу

Повторить упражнение 4-6 раз.

**Упражнение IV**

1. Приподнять голову, плечевой пояс, руки и выполнить плавательные движения «брасс» руками на 7-8 счётов
2. Опустить руки и вернуться в исх. положение

Повторить упражнение 4-6 раз.

**Упражнение V**

1. Приподнять обе ноги и выполнить мелкие плавательные движения ногами в стиле «кроль» на 7-8 счётов
2. Опустить ноги и вернуться в исх. положение

Повторить упражнение 4-6 раз.

 

Уважаемые родители, не забывайте использовать упражнения на самовыравнивание и самовытяжение.

**Упражнения на самовытяжение**

Упражнения на самовытяжение **–** обязательно входят в любой комплекс лечебной гимнастики, направленный на исправление нарушений осанки, лечение сколиоза и стимуляцию роста. На первых этапах лучше проводить самовытяжение в положении лёжа на спине, лёжа на животе и стоя на четвереньках.

**Самовытяжение лёжа на спине.**

1. **Исх. пол. – ребенок лежит на спине**, голова, туловище, ноги-на одной прямой линии, руки вытянуты вверх.

- прижать подбородок к груди, носки на себя, потянуться макушкой и руками в одну сторону (вверх), а пятками – в противоположную (вниз), задержаться на 2-3 сек, затем расслабиться и вернуться в исх. пол.

**Самовытяжение лёжа на животе.**

1. **Исх. пол. – ребенок лежит на животе,** руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты.

**-** Потянуться головой и руками в одну сторону, ногами – в противоположную, задержаться на 2-3 сек. и расслабиться.

**Самовытяжение из положения стоя на четвереньках.**

 3. **Исх. пол. – ребёнок стоит на коленях, опираясь на кисти рук**

 - сесть на пятки, руками тянуться вперёд, не отрывая таз от пяток,

 затем медленно вернуться в исх. пол.