

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.

Исходное положение лёжа.

1. Вытяжение (потягивание) лёжа на животе, на спине.
2. И.п. лёжа на спине. Под лопатки положить два валика, затем убрать один валик. Нужно удержаться на весу (можно падать).
3. Положить под лопатки пищащие игрушки, поочередно правой и левой лопатками надавливать на игрушки, добиваясь звука.
4. Поднять руку за голову, согнуть в локте, ладонью опереться о пол. Выполнять поочередно правой, левой, обеими руками.
5. И.п. лёжа на животе. Прогнуть спину («лодочка»), руки в стороны, вперёд, в замок.
6. Положить гимнастическую палку на спину и прогнуться.
7. И.п. лёжа на спине. Медленно поднять прямую ногу (стопа на себя) до 90 градусов, удержать 3-4 счёта, медленно опустить, пауза. То же другой ногой, затем двумя ногами. Всего по 8-10 повторений.
8. И.п. лёжа на животе. Повторить то же движение поочередно правой и левой ногой.
9. И.п. лёжа на боку. То же.
10. Упражнение «ножницы», «велосипед», писать, рисовать в воздухе правой, левой, двумя ногами.
11. И.п. лёжа на животе. Отжимание на руках.
12. И.п. лёжа на спине, руки вытянуты вверх. Правой рукой фиксируем таз ребёнка, левой поворачиваем грудную клетку ребёнка от себя, далее поворот ребёнка от себя через левую руку.
13. То же, но с поворотом грудной клетки ребёнка на себя
14. И.п. то же.левой рукой фиксируем грудь ребёнка, а правой поворачиваем таз от себя, далее поворот ребёнка от себя через вытянутую руку.
15. То же, но с поворотом грудной клетки на себя.
16. Упражнение аналогично 12, но И.п. лёжа на животе.
17. Упражнение аналогично 13, но И.п. лёжа на животе.
18. Упражнение аналогично 14, но И.п. лёжа на животе.
19. Упражнение аналогично 15, но И.п. лёжа на животе.
20. Перевороты с живота на спину и обратно, руки над головой, можно в замок.
21. И.п. лёжа на спине. Вытянуть правую руку вверх (относительно ребёнка), левую ногу вниз и потянуться (диагональное упражнение). Повторить то же с левой рукой и правой ногой.
22. То же в положении лёжа на животе (диагональное упражнение).

Исходное положение, стоя на четвереньках.

1. Вытянуться (достать головой предмет).
2. Трёхопорная стойка. Поднять руку вверх – в сторону – назад. Выполнять поочерёдно правой и левой рукой, правой и левой ногой..
3. «Кошечка» - выгнуть и прогнуть спину.
4. Подлезть на четвереньках под очень низкий предмет (стульчик и т.п.).
5. Ползание назад.
6. Ползание по скамейке, подтягиваясь руками, на животе, на спине, висы.

Исходное положение на коленях.

1. Подтянуться (достать предмет).
2. Положить гимнастическую палку на лопатки (горизонтально и по диагонали), наклоны вперёд, в стороны, прогнуться назад.

Исходное положение стоя.

1. Поза – осанка.
2. Вытяжение в позе – осанка.
3. Дотянуться до высоко расположенного предмета (развязать бант и т.п.).
4. Игра в баскетбол (бросание мяча).

Упражнения индивидуальные для коррекции.

Стоя, обе руки в стороны, очень потянуть руки, а **кисти** с силой потянуть **на себя**. Задержать на счёт 3-4 и медленно опустить. Повторить 3-4 раза.

Это упражнение делать лёжа на спине, на животе, стоя и стоя на коленях. Повторить это упражнение после 3-4-х общеукрепляющих упражнений.