**Комплекс №7**

**Осанка – это привычная, непринужденная манера держать свое тело. Если она правильная, то фигура спортсмена выглядит красивой и стройной.**

**Несколько оздоровительных упражнений для осанки**

Крылышки

[](https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0dcf/000fec4e-c80ef2ed/img6.jpg)

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться на счёт до 5, повторить 10 раз вернуться в и.п.

[](https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0dcf/000fec4e-c80ef2ed/img7.jpg)

[](https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0dcf/000fec4e-c80ef2ed/img8.jpg)[](https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0dcf/000fec4e-c80ef2ed/img7.jpg) «САМОЛЁТ» Руки в стороны и вот, Мы летим как самолет. И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении считаем до 5, вернуться в и.п. Повторить 10 раз.

[](https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0dcf/000fec4e-c80ef2ed/img8.jpg)

[](https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0dcf/000fec4e-c80ef2ed/img9.jpg)«ПРОГНИСЬ!» Руки на поясе, спинкой прогнусь, Сколько надо задержусь. И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счет до 5, вернуться в и.п. Повторить 10 раз

«ОКОШКО» Сделаю окошечко И посмотрю немножечко.

И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, руки сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт до 5, вернуться в и.п. Повторить 10 раз

[](https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0dcf/000fec4e-c80ef2ed/img10.jpg)

[](https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0dcf/000fec4e-c80ef2ed/img11.jpg)

«КРУЖОЧКИ» И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

[](https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0dcf/000fec4e-c80ef2ed/img12.jpg)«ПТИЧКА» И.п. – лёжа на животе. Поднять руки и плечевой пояс, руки вперёд – в стороны – вперёд, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

«КУЛАЧКИ» И.п. – лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт до 5, вернуться в и.п. Повторить 10 раз.

Между каждым упражнением отдых 10 сек. (ребенок может досчитать до 10)