

**ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА.  
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ  
И ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ  
ПАЛКАМИ**

**Комплекс 1**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться, покружиться на месте вправо, влево. Бег друг за другом, врассыпную, с забрасыванием ног (скрестным шагом). Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И. п. – о. с., палка на полу. «Домик» (десять раз).
2. И. п. – палка внизу. 1 – палку к груди, 2 – палку вверх, 3 – палку к груди, 4 – и. п. (десять раз).
3. И. п. – палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1 – повернуть палку вертикально, 2 – и. п. (десять раз).
4. И. п. – ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот вправо, руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки вверх, 4 – и. п. При повороте ноги не сдвигать (десять раз).
5. И. п. – ноги врозь, палка вертикальным концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1–4 – присесть, сделать поворот кругом под правой рукой, 5–8 – поворот кругом под левой рукой, 9 – и. п. Ноги не сдвигать (десять раз).
6. И. п. – палка к груди. 1–3 – опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие, 4 – и. п. То же другой ногой (десять раз).
7. И. п. – лежа на спине, палка стоит на полу. 1 – поднять палку над головой, посмотреть на нее, 2 – и. п. (восемь раз).
8. И. п. – лежа на спине, палка на бедрах. 1 – поднять палку вверх, 2 – и. п. (восемь раз).
9. И. п. – о. с., палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх, 2 – и. п. Прыжки в чередовании с ходьбой (два раза по десять).
10. Упражнение на дыхание «Семафор» (два раза).

**Комплекс 2**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, по сигналу повернуться через левое плечо и идти в другую сторону, «гусиным» шагом. Бег друг за другом, «змейкой», по диагонали. Ходьба. Построение в звенья с палкой.

1. И. п. – о. с. «Ладонка» – пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.
2. И. п. – палка впереди в прямых руках хватом сверху пошире. 1 – повернуть палку вертикально, концом вверх, 2 – и. п., 3 – повернуть палку другим концом вверх, 4 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – руки перед грудью, палка горизонтально. 1 – палку вперед, 2 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – палка на лопатках, сзади на сгибах рук. 1–2 – наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх, 3–4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 – наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, олову не опускать, 2 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1–4 – присев пониже, обойти палку в правую сторону, 5–8 – присев пониже, обойти палку в левую сторону, 9 – и. п. (десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, палка на бедрах. 1 – палка к груди, 2 – палка вверх, 3 – палка к груди, 4 – и. п. (десять раз).

8. И. п. – лежа на спине, руки вверх, палка горизонтально. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено, 2 – и. п. То же другой ногой (десять раз).

9. И. п. – о. с., палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

10. Упражнение на дыхание «На турнике». И. п. – о. с. Гимнастическую палку поднять вверх, подняться на носки – вдох, 2 – палку опустить назад на лопатки – длительный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф».

### Комплекс 3

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами. Бег друг за другом на прямых ногах. Ходьба. Построение с палками в звенья.

1. И. п. – о. с. «Колечко».

2. И. п. – о. с. 1–2 – палку вверх за голову на лопатки, 3–4 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – палка одним концом на полу вертикально, руки на верхнем конце палки. 1 – быстро поднять руки вверх с хлопком над головой, 2 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3 – наклон вперед, правым концом палки коснуться левой ноги, 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – о. с., палка сзади в опущенных руках. 1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2 – и. п., 3 – то же другой ногой, голову не опускать, 4 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – сидя, палка перед грудью. 1–2 – наклон вперед, коснуться палкой ступней ног, 3–4 – и. п. Ноги прямые (восемь раз).

7. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. 1–2 – палку поднять вверх, посмотреть на нее, 3–4 – и. п. Ноги от пола не отрывать (восемь раз).

9. И. п. – руки на поясе, палка на полу. Прыжки вдоль палки вправо-влево в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

10. Упражнение на дыхание «Насос» (два-три раза).

#### **Комплекс 4**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, имитация ходьбы на лыжах (звук «м-м-м»), по диагонали. Бег друг за другом с поворотом по сигналу. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И. п. – о. с. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева-направо, затем наоборот (десять раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, палка в правой руке вертикально впереди, хватом за середину. 1 – отвести прямую руку вправо, 2 – отвести прямую руку вперед с перехватом в другую руку, 3–4 – то же другой рукой (десять раз).

3. И. п. – палка на лопатках. 1 – встать на носки, поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч. 1 – руки скрестно (левая сверху), 2 – и. п., 3 – руки скрестно (правая сверху), 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках хватом за концы. 1 – наклон влево, коснуться концом палки пятки левой ноги, 2 – и. п. То же в другую сторону (десять раз).

6. И. п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1–2 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 3–4 – и. п. Голову не опускать (десять раз).

7. И. п. – сидя, ноги согнуть, палка на полу, под коленями, руки в упоре сзади. 1–2 – приподнять таз, коснуться пола тазом перед палкой, 3–4 – и. п. (десять раз).

8. И. п. – стоя лицом к палке, лежащей на полу, одна нога на палке, руки опущены. 1–4 – покатаь палку ступней ноги, 5–8 – поменять ногу (десять раз).

9. И. п. – ноги слегка расставлены, палка на полу, руки на поясе. 8–12 легких подскоков на месте. Чередовать с ходьбой (четыре раза).

10. Упражнение на дыхание «Маятник».

#### **Комплекс 5**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в колонне по одному (на вдох руки поднимать в стороны, на выдох опускать руки вниз с произнесением звуков «гу-у»). Бег друг за другом, в рассыпную. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И. п. – о. с. Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть.

2. И. п. – палка в правой руке вертикально хватом сверху. 1–3 – круг правой рукой над головой влево, 4 – и. п. То же другой рукой в другую сторону (десять раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, палка сзади в опущенных руках, 1–3 – резким движением отвести палку назад до отказа, 4 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1 – поворот вправо, руки с палкой впереди, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки с палкой впереди, 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот корпуса влево, одновременно руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот корпуса вправо, одновременно руки вверх, 4 – и. п. (десять раз).

6. И. п. – о. с., палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1–3 – медленно присесть, разводя колени, 4 – быстро встать (десять раз).

7. И. п. – лежа на спине, палка сзади в вытянутых руках. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено, 2 – и. п. Повторить несколько раз одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая.

8. И. п. – лежа на животе, палка сзади в опущенных руках. 1–3 – резким движением отвести палку вверх до отказа, 4 – и. п. (восемь раз).

9. И. п. – о. с., руки с палкой за спиной. 8–10 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой (четыре раза).

10. Упражнение на дыхание «Послушаем свое дыхание» (два раза).

### **Комплекс 6**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, на прямых ногах, не сгибая колен. Бег друг за другом, на четвереньках. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И. п. – о. с. Выдвигать язычок вперед-назад (десять раз).

2. И. п. – о. с., палка внизу. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – о. с., палка вертикально одним концом на полу. 1 – быстро поднять руки вверх с хлопком над головой, 2 – и. п. Палку держать вертикально, делать хлопок быстро, не давая палке упасть (десять раз).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, палка низу. 1–2 – наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на палку, 3–4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – о. с., руки внизу. 1 – поднять руки с палкой вверх, палка горизонтально, 2 – поднять согнутую ногу, одновременно опустить палку на колено, 3 – опустить ногу вниз, 4 – и. п. (четыре раза одной ногой, четыре раза другой).

6. И. п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2 – и. п. (десять раз).

7. И. п. – сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки в упоре сзади. 1 – перенести ноги через палку, выпрямляя их, 2 – и. п. Ногами палку не задевать (десять раз).

8. И. п. – лежа на спине, палку вверх, хват шире плеч. 1–4 – палку вперед-вниз, положить палку на бедра, 5–8 – и. п. (восемь раз).

9. И. п. – присед в упоре боком к палке, лежащей на полу. Отталкиваясь прыжком, перенести ноги через палку, после чего выпрямиться (восемь раз).

10. Упражнение на дыхание «Дышим тихо, спокойно» (два раза).

### Комплекс 7

Ходьба на носках, на пятках, по сигналу остановиться и сделать «фигуру», на прямых ногах (шаг узкий). Бег друг за другом, с выбрасыванием ног вперед. Ходьба. Построение с палками в звеня

1. И. п. – о. с. «Качание головой» (десять раз).

2. И. п. – палка внизу. 1 – руки вперед, палка хватом сверху на ширине плеч, 2 – руки скрестно (левая сверху), 3 – хват сверху, 4 – руки скрестно (правая сверху), 5 – руки вперед, палка хватом сверху, 6 – и. п. (десять раз),

3. И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поднять палку вверх, прогнуться, руки прямые, 2 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – палка внизу, хват сверху за концы. 1 – поворот вправо, руки вверх, 2 – и. п., 3 – поворот влево, руки вверх, 4 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 – быстро присесть, развода руки в стороны, 2 – быстро встать, не давая палке упасть (десять раз).

6. И. п. – ноги тире плеч, палка впереди. 1 – наклон вперед, левым концом палки коснуться правой ноги, 2 – и. п., 3–4 – то же к другой ноге.

7. И. п. – стоя на коленях, руки с палкой на коленях. 1 – руки с палкой перед грудью, 2 – поворот корпуса, положить палку на пол слева, 3 – руки с палкой перед грудью, 4 – повернуться, взять палку, 5 – и. п. То же в другую сторону (десять раз).

8. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, палку вперед, 3–4 – и. п. (восемь раз).

9. И. п. – стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад в чередовании с ходьбой (два раза по четыре).

10. Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей» (два раза).

### Комплекс 8

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, в полуприседе. Скользящим шагом (как на лыжах). Бег друг за другом, с высоким подниманием колен, галопом. Ходьба. Построение с палками в звеня.

1. И. п. – о. с. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами, одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук, напоминающий зевоту.

2. И. п. – палка впереди в прямых руках, хватом сверху. 1 – повернуть палку вертикально, 2 – и. п., 3 – повернуть палку другим концом вверх, 4 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – палка на лопатках. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1 – наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, 2 – и. п. Голову не опускать (десять раз).

5. И. п. – палка к груди. 1–3 – опуская палку на колено поднятой ноги, поднять колено к груди, постоять, сохраняя равновесие, 4 – и. п. То же другой ногой (десять раз).

6. И. п. – стоя на коленях, руки перед грудью. 1 – поворот корпуса влево, положить палку на пол слева, 2 – выпрямиться, 3 – повернуться, взять палку, – и. п. То же в другую сторону (десять раз).

7. И. п. – сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки в упоре сзади, 1–2 – захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх, 3–4 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – лежа на спине, руки вверх, палка на полу сбоку. 1 – поворот на живот через палку, стараться ее не сдвинуть, 2 – поворот на спину через палку (восемь раз).

9. И. п. – ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

10. Упражнение на дыхание «Воздушный шар» (десять раз).

### Комплекс 9

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с изменением направления по сигналу. Бег друг за другом, вперед спиной. Ходьба. Построение в звенья с палками.

1. И. п. – о. с. Массировать нижние и верхние веки, не закрывая глаз (30 секунд).

2. И. п. – о. с., палка внизу. 1 – руки перед грудью, палка горизонтально, 2 – палка вперед, 3 – руки перед грудью, палка горизонтально, 4 – и. п. (десять раз).

1. И. п. – ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1–3 – резким движением поднять палку назад-вверх, 4 и. п. Голову не опускать, руки прямые (десять раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках хватом за концы. 1 – наклон влево, коснуться палкой пятки левой ноги, 2 – и.п. То же в другую сторону (десять раз).

3. И. п. – палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1–4 – присев пониже, обойти палку в одну сторону, 5–8 – обойти палку в другую сторону, 9 – и. п. (восемь раз).

6. И. п. – палка сзади в опущенных руках. 1 – отвести назад согнутую ногу, дотянуться ступней до палки, 2 – и. п., 3–4 – то же другой ногой (восемь раз).

7. И. п. – сидя на пятках, палка внизу. 1 – глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя, 2 – выпрямиться, 3 – наклониться, взять палку, 4 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – лежа на спине, руки с палкой кверху. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно опустить палку на колено, 2 – и. п. То же другой ногой (восемь раз).

9. И. п. – палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх, 2 – прыжком ноги вместе, палку вниз в чередовании с ходьбой (два раза по десять).

10. Упражнение на дыхание «Ветер» (два раза).

### Комплекс 10

Ходьба друг за другом па носках, на пятках, па внешней и внутренней стороне стопы, приставным шагом назад, в приседе, руки на коленях. Бег друг, за другом, по диагонали и по центру. Ходьба. Построение в звенья с палками.

1. И. п. – о. с. Совместные движения глаз и языка. Глазами и языком делать совместные движения из стороны в сторону.

2. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, держать палку двумя руками ближе к концам. 1 – поднять палку вверх, 2 – опустить палку за плечи, 3 – поднять палку вверх, 4 – и. п. (десять раз).

3. И. п. – стоя, ноги па ширине плеч, палка на лопатках. 1 – поворот вправо, 2 – и. п., 3 – поворот влево, 4 – и. п. (десять раз).

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 – наклон вперед с прямой спиной, смотреть вперед, 2 – и. п. (десять раз).

5. И. п. – стоя серединой стопы на палке, руки на поясе. Перекаты с пяток на носки и обратно (десять раз).

6. И. п. – стоя, пятки вместе, палка вертикально поставлена одним концом па пол, руками держать верхний конец палки. 1 – присесть, скользя руками по палке, 2 – и. п. (восемь раз).

7. И. п. – стоя на коленях, палка на ногах, держать двумя руками ближе к концу. 1 – наклон вперед-вниз, катить палку как можно дальше вперед и дуть на нее, 2 – катить палку назад, 3 – и. п. (восемь раз).

8. И. п. – сидя, скрестив ноги, палка в руках. 1 – поворот вправо, 2 – поднять руки вперед, 3 – и. п. То же влево (десять раз).

9. И. п. – лежа на спине, палка вверху в руках. 1 – сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, одновременно поднять руки вперед-вверх, перешагнуть двумя руками через палку, 2 – и. п. (восемь раз).

10. Упражнение па дыхание «Радуга, обними меня» (два раза).