**КОМПЛЕКС № 2**

**2.Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.**

Упражнения данного комплекса можно выполнять от 1 до 6 раз в день, повторяя каждое из них по 4-5 раз в медленном темпе, до посильной боли (если она есть), с максимально возможной амплитудой движений. В первое время напряжение должно составлять от 2до4 секунд, постепенно доводить до 8-10 секунд.

1.И.П. (Исходное положение) - стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы сплетены в замок. Повернуть вправо туловище, голову, руки; затем вытянуть руки вперед, вывернув кисти ладонями от себя, со статической задержкой вправо, сделать выдох. То же влево.

2.И.П.- то же. Руки вперед, затем, поворачивая туловище и голову вправо, отвести правый локоть назад, выворачивая кисти ладонями от себя. Левой рукой с напряжением надавить на правую руку (при этом смотреть на правый локоть, чтобы напряглись мышцы шеи), сделать выдох. То же влево.

3.Повернуть туловище вправо, поднять руки над правым плечом, выворачивая кисти ладонями от себя. Левой рукой надавить на правую, сделать выдох. То же влево.

4.И.П.-стойка ноги врозь, руки за голову, пальцы в «замок». Повернуть туловище влево, локти развести, прогнуться в и.п., локти свести, наклонить голову вниз, несколько раз нажать кистями на затылок. То же вправо.

5.И.П.-стойка ноги врозь, руки вниз в «замок». Сделать круг, руками вправо, выворачивая при этом кисти наружу. То же влево.

6.Упражнения с гимнастической палкой. И.П.- стойка ноги врозь, гимнаст. палка внизу. Поворачивая туловище вправо, правую руку вытянуть вверх и в сторону. Левой рукой нажать на палку, сделать выдох. То же влево.

7.И.П.- стойка ноги врозь, палка вниз, хватом сверху. Поднять руки вверх над головой, сделать три наклона туловища вперед, три назад, три вправо, три влево, затем три поворота туловища вправо и три влево. После каждой серии движений выдох.

8.И.П.- стойка ноги врозь, палка за спиной внизу. Сделать три поворота туловища вправо, нажимая палкой на левое бедро. То же влево.

9.И.П.- стойка ноги вместе, палка на плечах. Сделать три наклона туловища вправо, влево, вперед и назад, затем три поворота туловища вправо и влево, при этом сгибая ноги в коленях. После каждой серии движений выдох.

10.И.П.-сед на пятках, руки перед собой. Завести правую руку через верх за спину, а левую через низ, руки в «замок». Удерживать позу в течении 5 сек. То же сменив положение рук.

11.И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно сгруппироваться, сделать при этом глубокий вдох. Медленно выдохнуть, возвращаясь в И.П.