ЛФК 5 кл. Вправи для корекції постави.

 **Комплекс № 1
(біля вертикальної площини**

**для формування правильної постави)**

**1.**В.п. –  стати біля стіни, притулитися до неї потилицею, спиною, лопатками, сідницями і п'ятками. Прийняти правильну поставу. Запам'ятати це положення і, не порушуючи його, зробити крок вперед, в сторону, а потім повернутися у вихідне положення. Зробити те саме, але з заплющеними очима. Повторити кожну вправу 5– 6 разів.

**2.**Те саме, але зробити 4– 8 кроків уперед.

**3.**В.п. –  прийняти правильну поставу біля стіни. Присісти 5–6 разів, не перестаючи торкатися стіни потилицею. Те саме з закритими очима.

**4.**В.п. –  прийняти правильну поставу біля стіни. Підняти руки вгору, в сторони, впе­ред, на пояс, за голову, не втрачаючи правильної пози і не відходячи від стіни.

**5.**В.п. –  прийняти правильну поставу біля стіни. Повільно підняти праву ногу, зігнути в коліні, захопити гомілку руками і притиснути до тулуба. Те саме –  лівою ногою з закритими очима. Повторити 6–8 разів.

**6.**В.п. –  прийняти правильну поставу біля стіни. Підняти вперед руки та зігнуту в коліні праву ногу, не відходячи від стіни. Те саме –  лівою ногою з закритими очи­ма. Повторити 5– 6 разів.

**7.**В.п. –  прийняти правильну поставу біля стіни, руки на поясі. Піднятися 10–12 разів на носки, не змінюючи постави.

**8.**В.п. –  прийняти правильну поставу біля стіни. 1–3 –  розслабитися; 3–4 –  прийня­ти правильну поставу. Повторити 10–12 разів.

**9.**В.п. –  прийняти правильну поставу біля стіни, руки на поясі, лікті притиснуті до стіни. Ліву ногу відвести максимально вліво, не відходячи від стіни, повернутися у вихідне положення. Те саме–  правою ногою. Повторити 10–12 разів.

**10.**В.п. –  прийняти правильну поставу. Підійти до стіни, намагаючися не змінювати пози. Перевірити, чи вдалося виконати завдання правильно.