**Коригуюча ритмічна гімнастика при порушенні осанки**

1.В.п. – о.с. руки до плечей.

1.Нахил вправо, руки в сторони, кисті вперед.

2.В.п.

3.Нахил вліво, руки в сторони, кисті вгору.

4.В.п

5.Нахил вправо, крок лівою вліво, руки вгору, пальці нарізно

6.В.п.

7.Нахил наліво, крок правою вправо, руки вгору, пальці нарізно.

8.В.п.

8-16 раз

***Темп середній.***

2.В.п. – стійка ноги нарізно, руки за голову.

1-2.Два пружних нахила вправо.

3. Поворот тулуба направо.

4. В.п.

5-8. Теж саме в іншу сторону

8-16 раз.

***Темп середній.***

3.В.п. – о.с., руки вгору, кисті в замок.

1.Нахил назад, права нога назад на носок.

2.В.п.

3-4. Теж саме в іншу сторону по 8 р.

***Темп середній.***

4.В.п. – широка стійка ноги нарізно.

1.Нахил вперед, руками торкнутися підлоги.

2.Поворот тулуба направо, права рука в сторону назад.

3-4. Теж саме в іншу сторону

по 4-8р.

***Темп середній.***

5. В.п. – стійка на колінах, руки до плечей

1. Поворот тулуба направо, праву руку в сторону – назад, ліву руку вгору.

2. В.п.

3-4. Теж саме і іншу сторону

По 8 р.

***Темп середній.***

6. В.п. – стійка на колінах, руки за голову.

1-2. Два пружній повороти тулуба направо.

3-4. Теж саме вліво.

5-6. Сід на п’ятки з невеликим нахилом назад, руки вперед долонями до гори.

7-8. В.п. 4 р.

***Темп середній.***

7. В.п. – стійка на колінах, руки вперед, кисті догори.

1-2. Сісти на праве стегно, руки вліво.

3-4. Теж саме в іншу сторону по 4-8р.

***Темп середній.***

8. В.п. – стійка на лівому коліні праву ногу в сторону на носок, руки в сторону.

1-2. Нахил до правої ноги, лівою рукою торкнутися правого носка, праву руку назад.

3-4. В.п.

Теж саме в іншу сторону. По 4-8 р.

***Темп середній.***

9. В.п. – теж саме.

1-2. Нахил до правої ноги, головою торкнутися правого коліна, руки назад.

3-4. В.п. Теж саме в іншу сторону 4р.

***Темп середній.***

10. В.п. – стійка на колінах, ноги нарізно.

1-3. Пружні нахили до правого коліна, руки в сторони.

4. В.п.

5-7. Теж саме до другого коліна.

8. В.п.