**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.

**Комплекс № 2**

**(вправи з предметами на голові,**

**для формування правильної постави)**

**1.**В.п. –  прийняти правильну поставу біля стіни. На голову покласти мішечок з піском (або інший предмет вагою 200–300 г). Пройти 10–12 кроків, не загубивши предмет і зберігаючи правильну позу, й, повернувшиця назад до стіни, перевірити правиль­ність постави. Повторити вправу 6–8 разів із різними положеннями рук (руки внизу, на поясі, в сторони, за головою, вгорі).

**2.**В.п. –  стійка з предметом на голові (книга, мішечок). Стати на коліна й повернутися у вихідне положення. Те саме –  з закритими очима. Повторити 5– 6 разів.

**3.**В.п. –  стійка з предметом на голові (книга, мішечок). Стати на коліна, сісти на п'ятки та повернутися у вихідне положення, зберігаючи правильну поставу. Повтори­ ти 8–10 разів.

**4.**В.п. –  стійка з предметом на голові. Стати на гімнастичну лавку і зійти з неї. Повторити 8–10 разів.

**5.**Ходьба з предметом на голові. Ходьба на носках, ходьба з підніманням прямих ніг,  
ходьба випадами на одній лінії (до 1 хв.). Повторити 4–5 разів.

**6.**Лазіння з предметом на голові по похилій площині (на колінах).

**7.**Лазіння по гімнастичній стінці вгору, вниз, в сторони з предметом на голові.

**8.**З предметом на голові сісти на підлогу, стати на коліна і повернутися у вихідне по­ложення. Те саме із  закритими очима.

**9.**В.п. –  стоячи на колінах з предметом на голові. Поставити ліву ногу в сторону, впе­ред, зберігаючи правильну поставу. Те саме –  правою ногою. Повторити 6–8 разів.

**10.**З предметом на голові правильно присідати, руки вперед. Повторити 6–8 разів.

**11.**З предметом на голові ходьба з переступанням через перешкоди (палиці, м'ячі тощо).

**Комплекс вправ йоги для формування та корекції постави**

Комплекс допоможе формуванню постави, зміцненню навичок правильного дихання у поєднанні з рухами.

1. Під час видиху зігнути лікті так, щоб складені долоні розта­шовувалися перед грудною кліткою, лопатки зведені (Мал. а).
2. Під час видиху – руки вгору, прогнутись, подивитись на руки (Мал. б).
3. Під час видиху – нахил, долонями спертись об підлогу. Намагатися лобом доторкнутися колін. Голова, шия і тулуб роз­ слаблені (Мал.  в).
4. Під час видиху – випад правою ногою назад, долонями спертись об підлогу, голова відведена назад, погляд спрямова­ний уперед (Мал. г).
5. Під час видиху – прийняти стійку стоячи зігнувшись, п'яти притиснути до підлоги, головою намагатися торкнутися колін. Маса тіла рівномірно розподілена на долоні та ступні (Мал. д).
6. Затримуючи дихання, повільно опуститись у положення лежачи на животі так, щоб підлоги торкалися лише підборіддя, долоні, грудна клітка, коліна та пальці ніг (Мал. е).
7. Під час видиху – прийняти положення упору лежачи на стегнах, прогнутися (Мал. ж).
8. Під час видиху підняти таз, руки і ступні не переставляти (Мал. з).
9. Під час видиху повернутись у позу г), зігнувши праву ногу, ліва нога –  випрямлена (Мал. і).
10. Під час видиху, приставляючи ліву ногу до правої, повернутись в позу В), зберігаючи положення нахилу та розслаблений тулуб, руки нашию (Мал. к).
11. Під час видиху повернутись у позу Б), тулуб і голова трохи нахилені вперед (Мал. л).
12. Під час видиху повернутись у вихідне положення (Мал. м).

Комплекс повторити 6–8 разів.