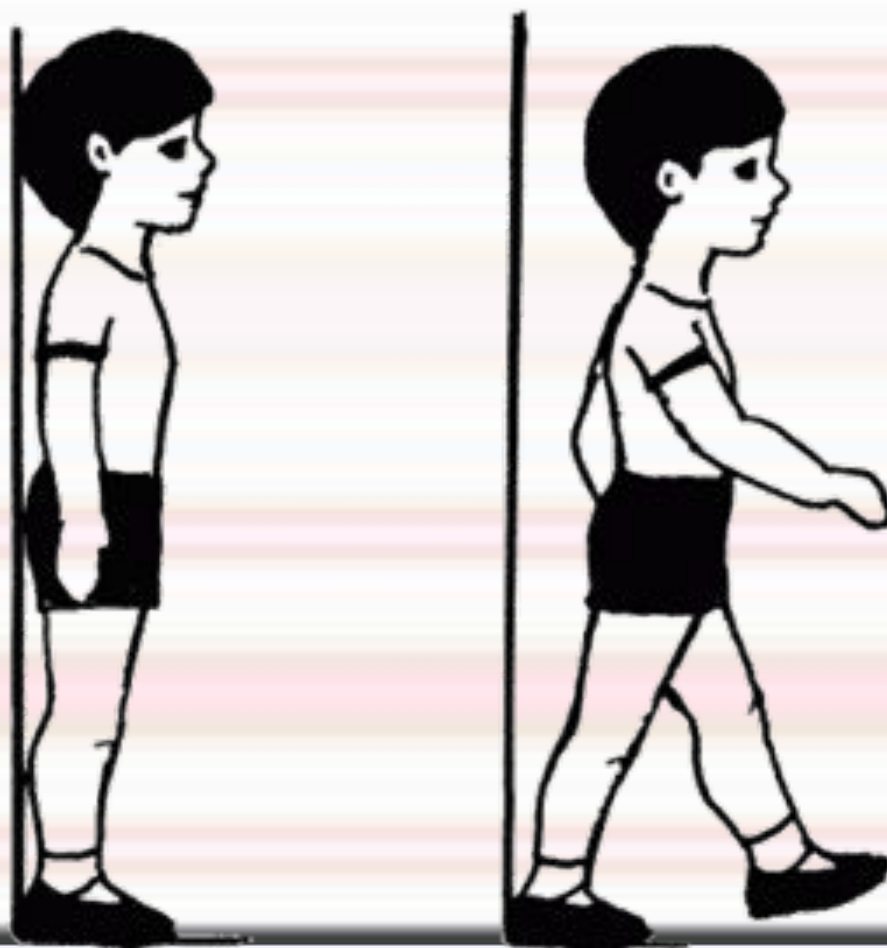


**Упражнения для формирования и закрепления
навыка правильной осанки.**

Исходное положение — стоя.

1. Принятие правильной осанки за счёт касания стены или гимнастической стенки ягодичной областью, икроножными мышцами и пятками. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.



Исходное положение — лёжа на спине.

2. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Приподнять голову и плечи, вернуться в исходную позицию.

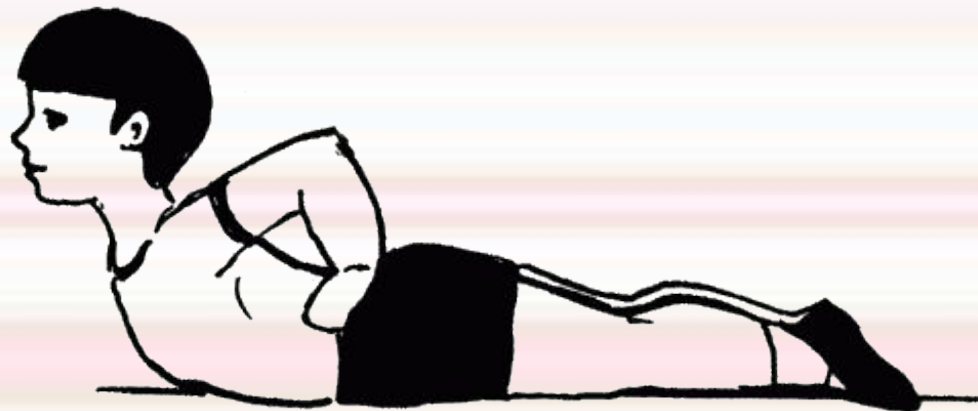


3. В исходном положении — лёжа на спине, прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

Упражнения для укрепления мышечного корсета

Исходное положение — лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую.

4. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, удерживать принятое положение.

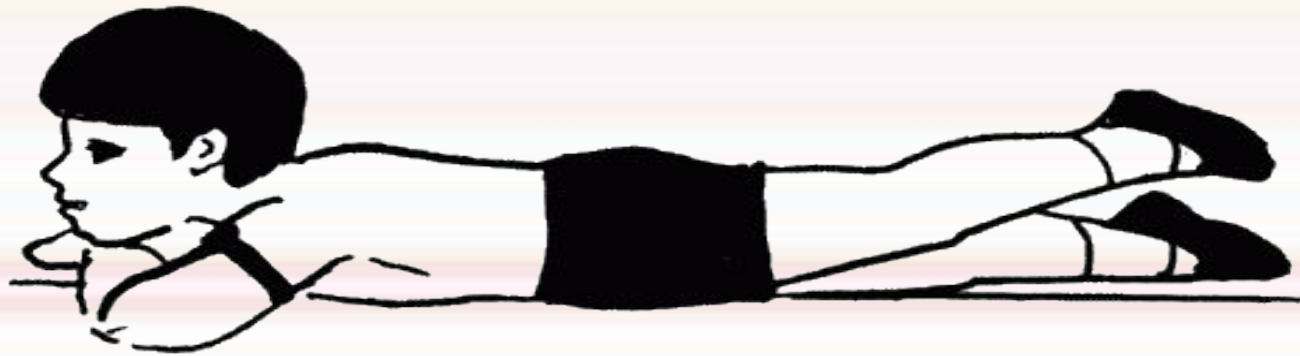


5. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, к плечам.



6. Поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимать и разжимать кисти рук.

7. Поочерёдное поднятие прямых ног, не отрывая таза от пола.



8. Приподнимание обеих прямых ног с удержанием 10-15 секунд.



Исходное положение — лёжа на спине, поясничная область прижата к опоре.

9. Сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах поочерёдно.



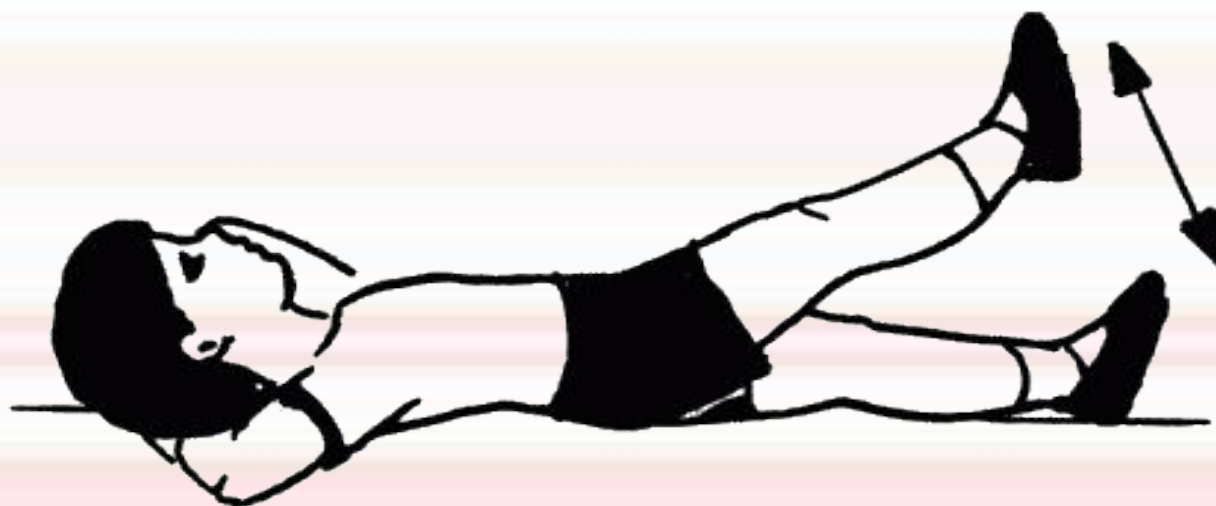
10. Согнуть обе ноги, разогнуть вперёд, медленно опустить.



11. Поочерёдное сгибание и разгибание ног на весу - «велосипед».



12. Руки за головой. Поочерёдное поднятие прямых ног вперёд. То же, в сочетании с различными движениями рук.

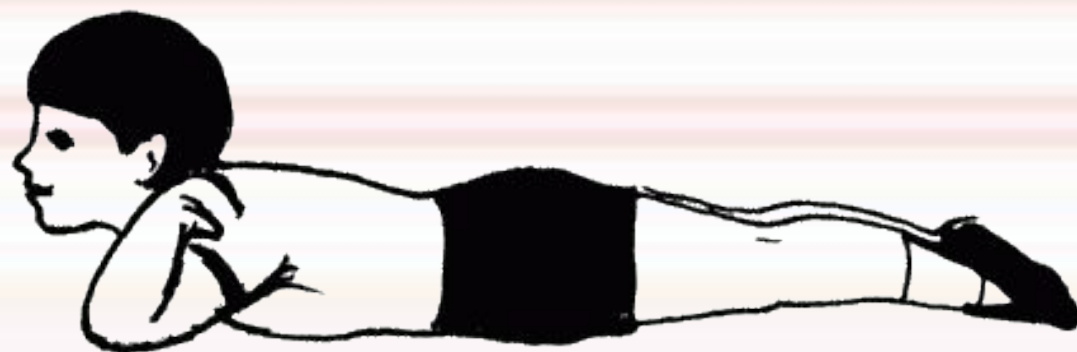


Исходное положение — лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую, локти разведены в стороны, положение туловища и ног — прямое.

13. Поднять руки вверх, тянуться в направлении рук головой, не поднимая подбородка, плеч и туловища; вернуться в исходную позицию.



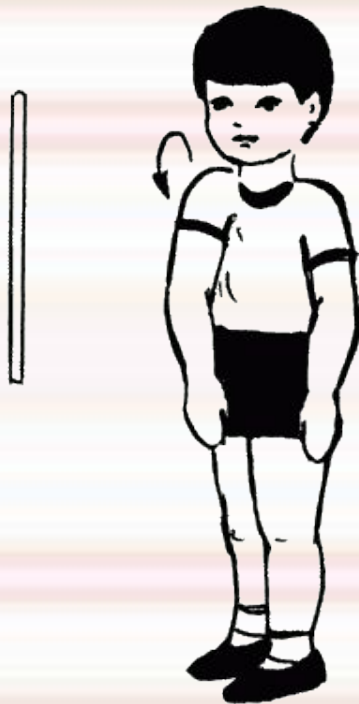
14. Сохраняя срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки; ноги, разогнутые в коленных суставах, приподнять.



15. Приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки (при поднятии — прямые ноги), сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться.

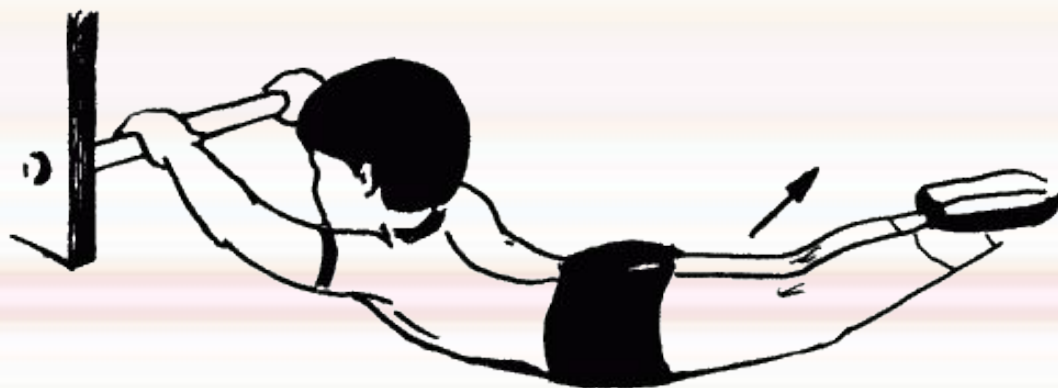


В качестве симметричных упражнений могут быть использованы другие упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины из и.п. лёжа, при условии сохранения симметричного положения частей тела относительно оси позвоночника.

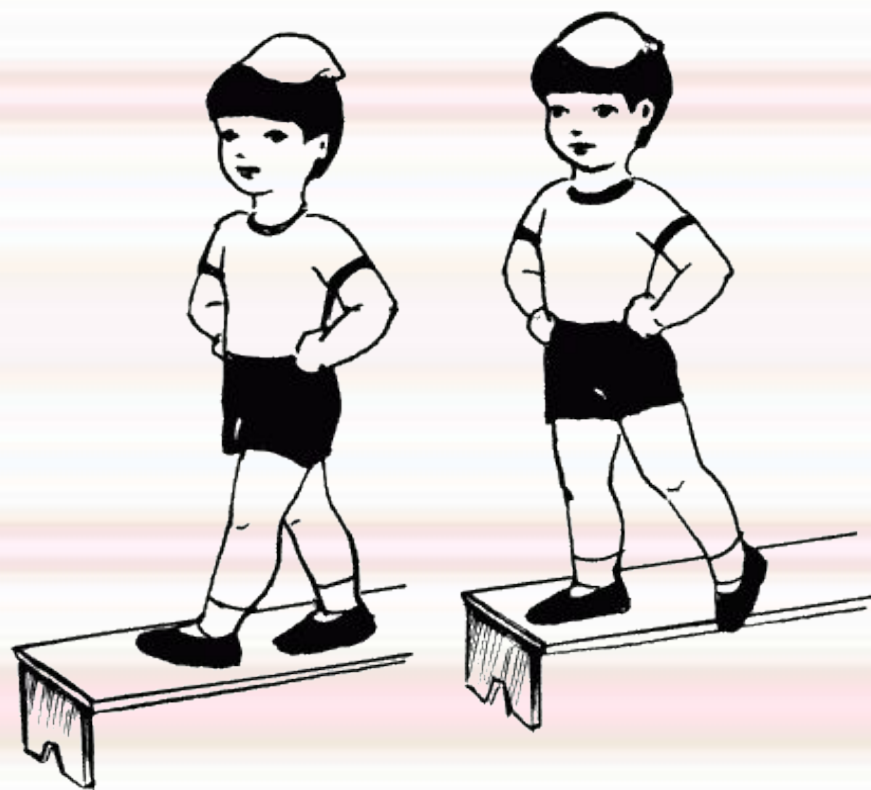


16. Исходная позиция – стоя перед зеркалом, сохраняя правильную осанку, поднять плечо с поворотом его внутрь на стороне вогнутости грудного сколиоза.

17. Исходная позиция – лёжа на животе, руки вверх, держась за рейку, гимнастической стенки. Приподнять напряжённые ноги и отвести их в сторону.



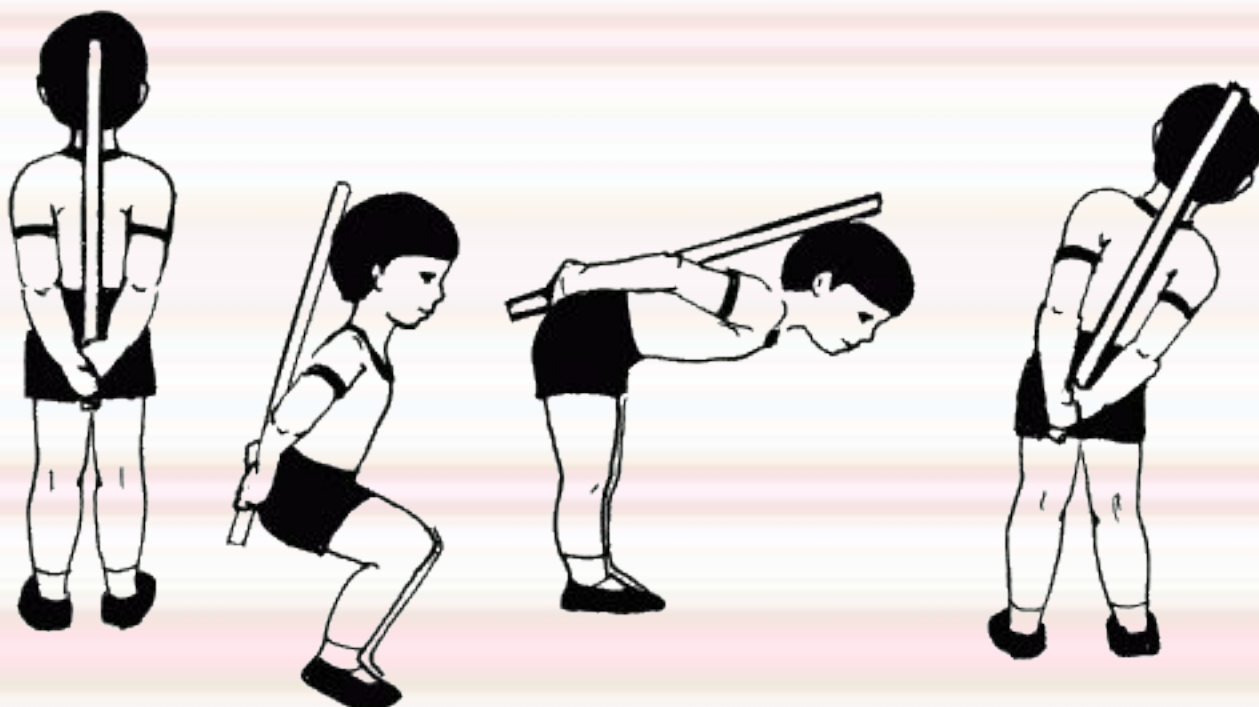
18. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове и отведением ноги в сторону.



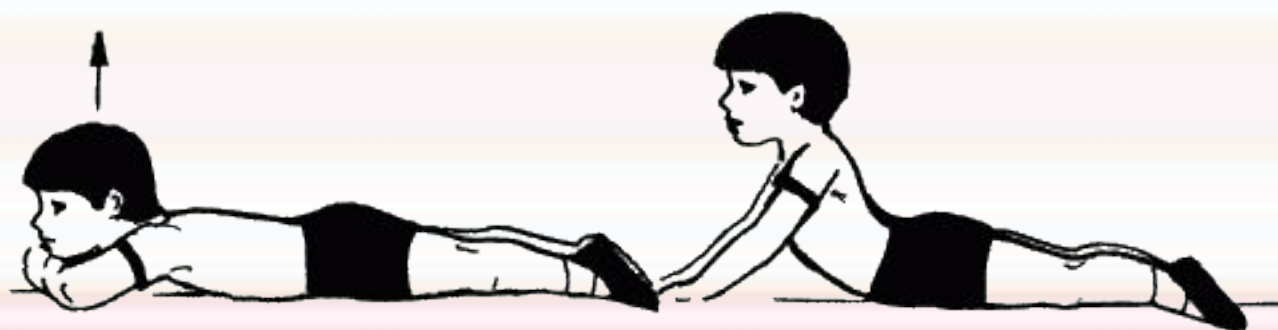
19. Исходное положение – стоя, руки за головой. С силой отвести руки в стороны и, подняв руки вверх, прогнуться. Пауза 2-4 секунды и вернуться в и.п. Дыхание произвольное.



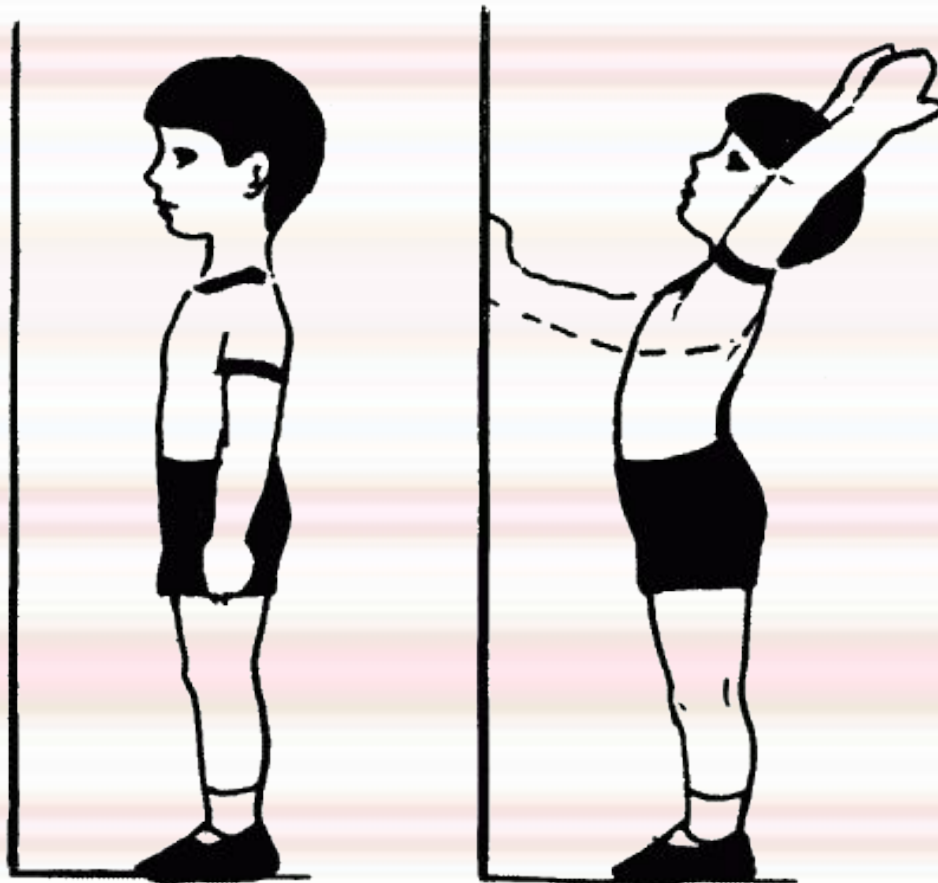
20. Исходное положение – стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, а нижний к тазу). Присесть, вернуться в исходное положение. Наклон вперёд, вернуться в исходное положение. Наклон вправо, затем влево.



21. Исходное положение – лёжа на животе. Упор на руки и, не отрывая бёдер от пола, прогнуться. Пауза в этом положении на 3-5 секунд, затем вернуться в исходное положение.



22. Исходное положение – стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнуться назад, подняв руки вверх, и вернуться в исходное положение. Стоя у стены, прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение.



23. Исходное положение – сидя на стуле со спинкой. Периодически «вжимайтесь» спиной и поясницей в спинку стула, а если есть высокий подголовник, с усилием упирайтесь в него головой.

