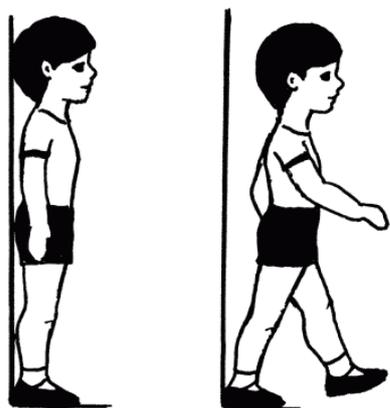


## Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

*Исходное положение – стоя.*

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



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

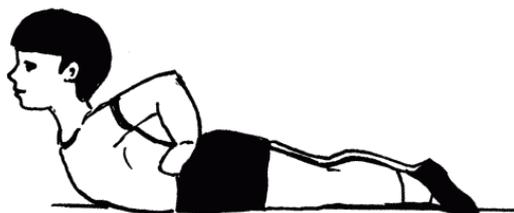


3. В правильном положении прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

### Упражнения для укрепления «мышечного корсета»

Исходное положение – лежа 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.

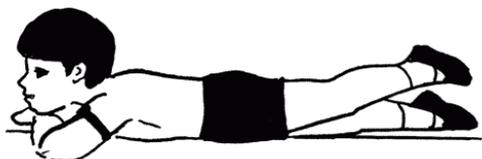


5. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, к плечам.



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

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

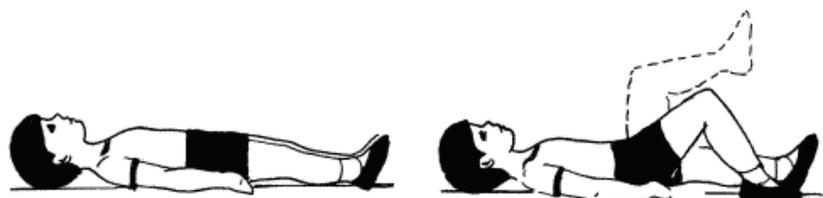


8. Приподнимание обеих прямых ног с удержанием 10–15 секунд.



Исходное положение – лежа на спине, поясничная область прижата к опоре.

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



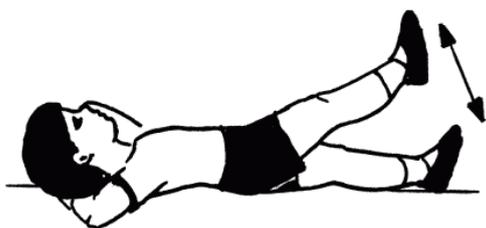
10. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.



11. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу – «велосипед».



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



Исходное положение – лежа 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.

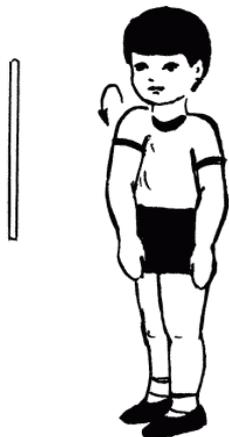


15. Приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки (при поднятии – прямые ноги), сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться.

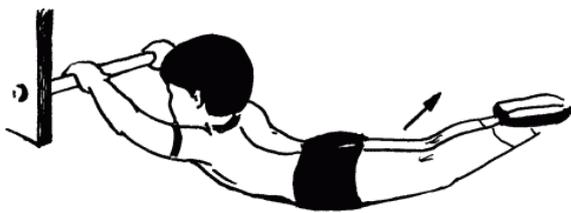


В качестве симметричных упражнений могут быть использованы другие упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины из и. п. лежа, при условии сохранения симметричного положения частей тела относительно оси позвоночника.

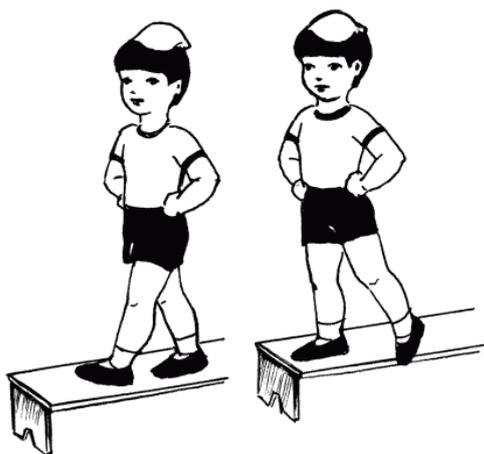
16. Исходная позиция – стоя перед зеркалом, сохраняя правильную осанку, поднять плечо с поворотом его внутрь на стороне вогнутости грудного сколиоза.



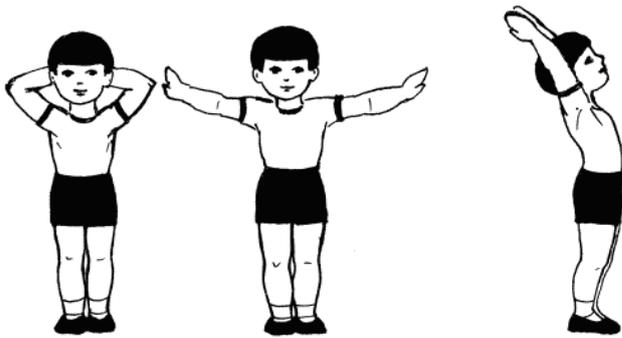
17. Исходная позиция – лежа на животе, руки вверх, держась за рейку гимнастической стенки. Приподнять напряженные ноги и отвести их в сторону.



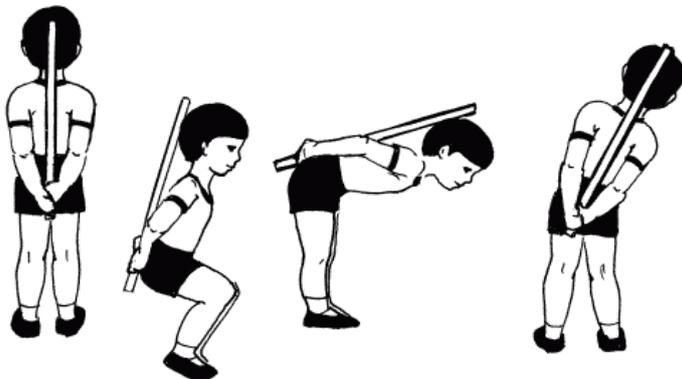
18. Ходьба на гимнастической скамейке с мешочком на голове и отведением ноги в сторону.



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, нижний – к тазу). Присесть, вернуться в исходное положение. Наклон вперед, вернуться в исходное положение. Наклон вправо, затем влево.



21. Исходное положение – лежа на животе. Упор на руки и, не отрывая бедер 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 тела.

