

Комплекс упражнений для исправления нарушений осанки.

У коррекционной стены, для формирования правильной осанки.

Правильная стойка у стены: затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы, пятки касаются стены. Все упражнения выполняются с соблюдением правильной осанки.

1. И.п. – стоя у стены. Подняться на носочки, руки вверх, коснуться стенки, вернуться в и.п. 4 раза.
2. И.п. – то же. Сделать шаг вперед с сохранением правильной осанки. Смотрим вперед. 4 раза.
3. И.п. – то же. Руки через сторону вверх – вдох, и.п. – выдох. Руки скользят по стене. 2-4 раза.
4. И.п. – то же. Сделать шаг вперед с сохранением правильной осанки. Руки за голову, локти отвести назад (угол между рукой и туловищем 90 градусов, голову не опускаем). Сосчитать до 4.

Упражнения в движении, для профилактики плоскостопия: Ходьба «елочкой», на наружных краях стопы, на носочках, на пятках (с пяти лет). 2-3 минуты.

Лежа на спине для мышц брюшного пресса.

Правильное положение при выполнении упражнений лежа на спине: носок оттянут, пятки вместе. При нестабильности шейного отдела позвоночника под него необходимо положить невысокий валик.

1. И.п.- лежа на спине, носки оттянуты, руки в стороны. Поднять прямые ноги, развести в сторону, удержать, затем медленно опустить. 4 раза.
2. И.п.- тоже. Ноги прижать к животу. Вытянуть вперед правую ногу под углом 45 градусов. Затем вытянуть левую ногу, одновременно прижать правую к животу. 8-10 раз.
3. И.п.- лежа на спине, руки вверх. Самовытяжение («Пружинка») на 4 счет. 2 раза.
4. И.п.- лежа на спине, носки оттянуты, руки в стороны. Перейти в положения сидя, сохраняя правильное положения головы и спины. 8-10 раз.
5. И.п.- лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. На счет 1-2 – вдох, надуть животик, на счет 3-5- выдох, втянуть животик (диафрагмальное дыхание).

Лежа на животе для мышц спины.

Правильное положение при выполнении упражнений лежа на животе: носок оттянут, пятки вместе, голова в упоре на подбородок.

При выполнении следующих упражнений **не допускается** запрокидывания головы назад!

1. И.п.- лежа на животе, голова в упоре на подбородок. Руки вытянуть вдоль туловища. Медленно поднять голову, плечи, грудную клетку, свести лопатки, отводя руки назад, вернуться в и.п. 4-6 раз.
2. И.п.- тоже. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. На счет 4. 4 раза.
3. И.п.- тоже. Имитационные движения рук- «брасс», ноги- «кроль». Дыхание не задерживать. 2 раза.
4. И.п. – стоя на коленках, руки в упоре. Прогнуть спину в грудном отделе позвоночника («добрая кошечка»), затем выгнуть («злая кошечка»). 2-4 раза.
5. И.п. – стоя на коленках, руки в упоре. Ходьба на четвереньках в течении 1 минуты.