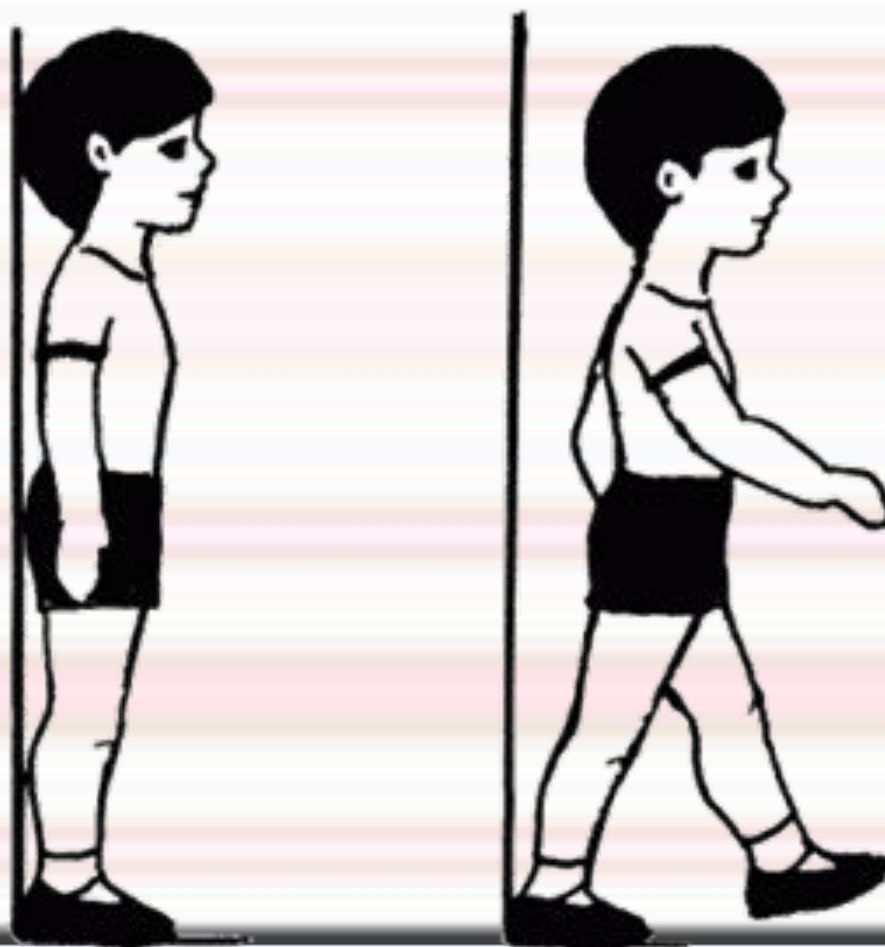


**Упражнения для формирования и закрепления  
навыка правильной осанки.**

**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.**

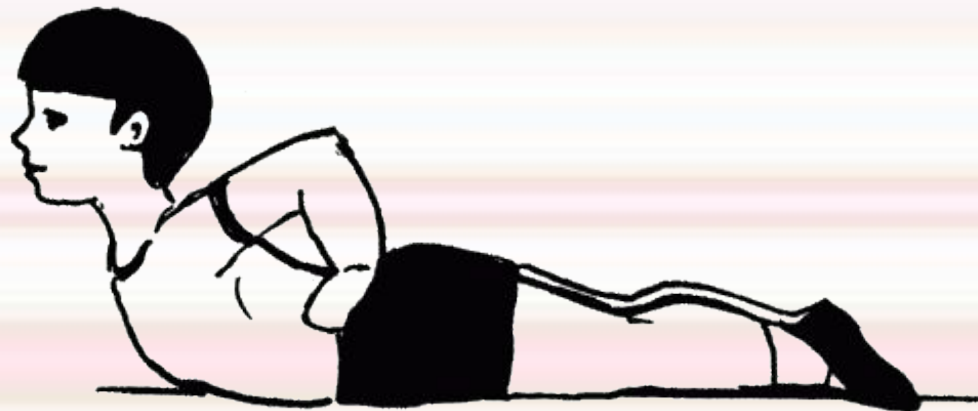


**3. В исходном положении — лёжа на спине, прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.**

# 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.

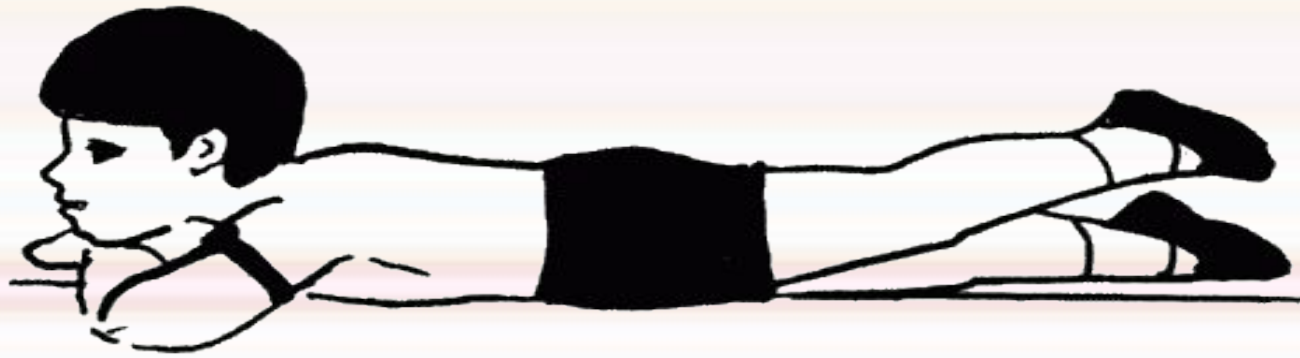


**5. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, к плечам.**



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

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

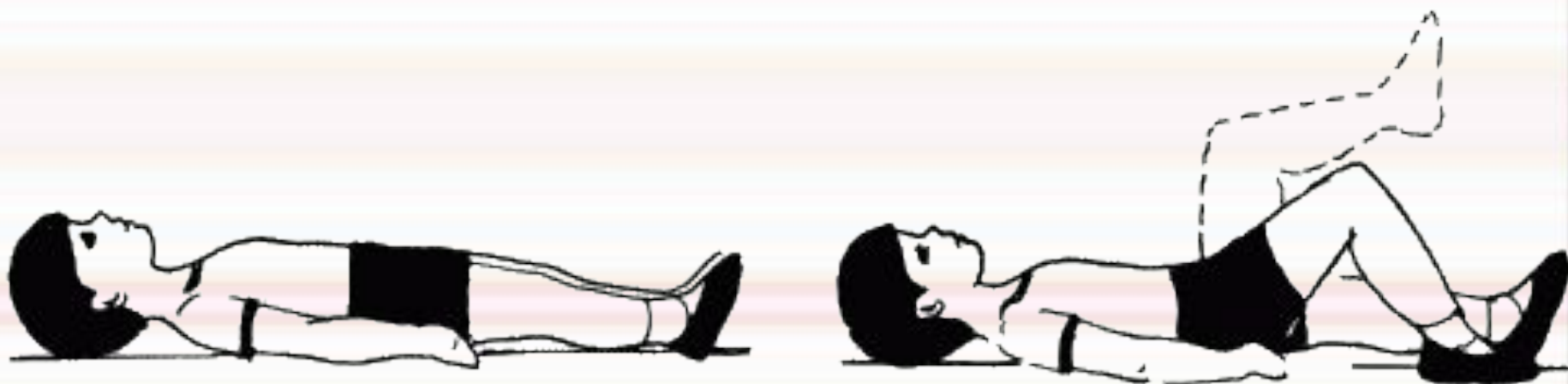


**8. Приподнимание обеих прямых ног с удержанием 10-15 секунд.**



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

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





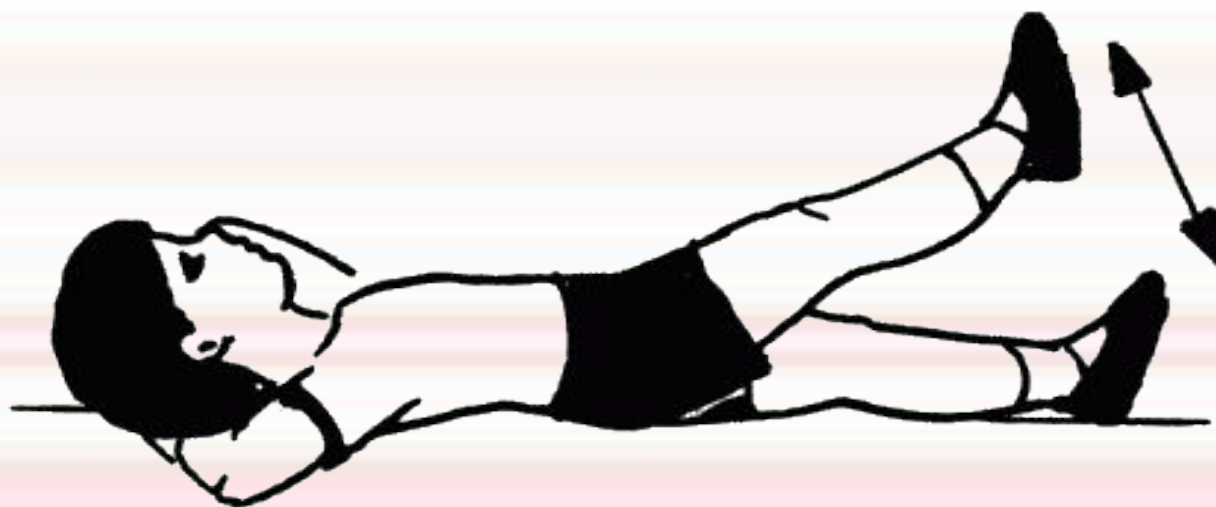
10. Согнуть обе ноги, разогнуть вперёд, медленно опустить.



**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.**

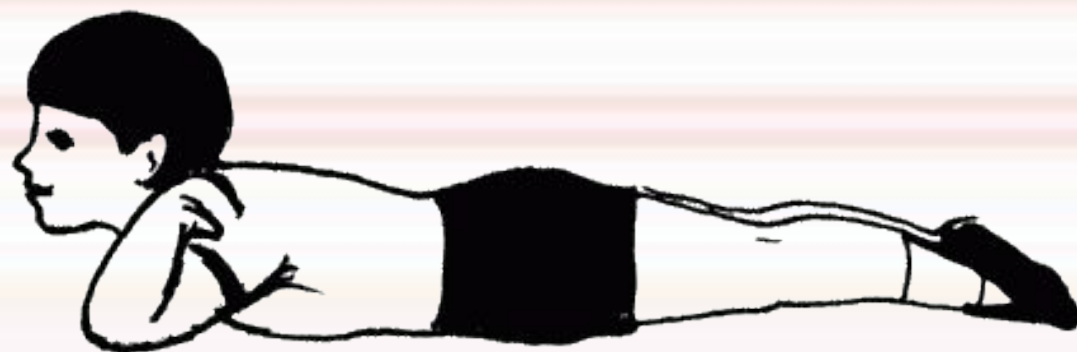


**Исходное положение — лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую, локти разведены в стороны, положение туловища и ног — прямое.**

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



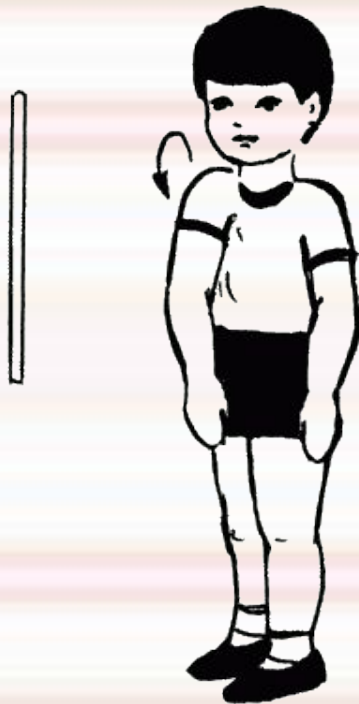
**14. Сохраняя срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки; ноги, разогнутые в коленных суставах, приподнять.**



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

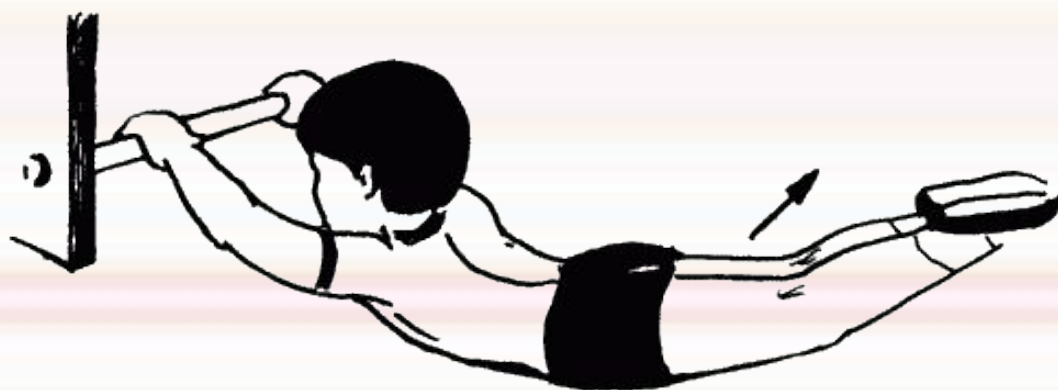


**В качестве симметричных упражнений могут быть использованы другие упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины из и.п. лёжа, при условии сохранения симметричного положения частей тела относительно оси позвоночника.**



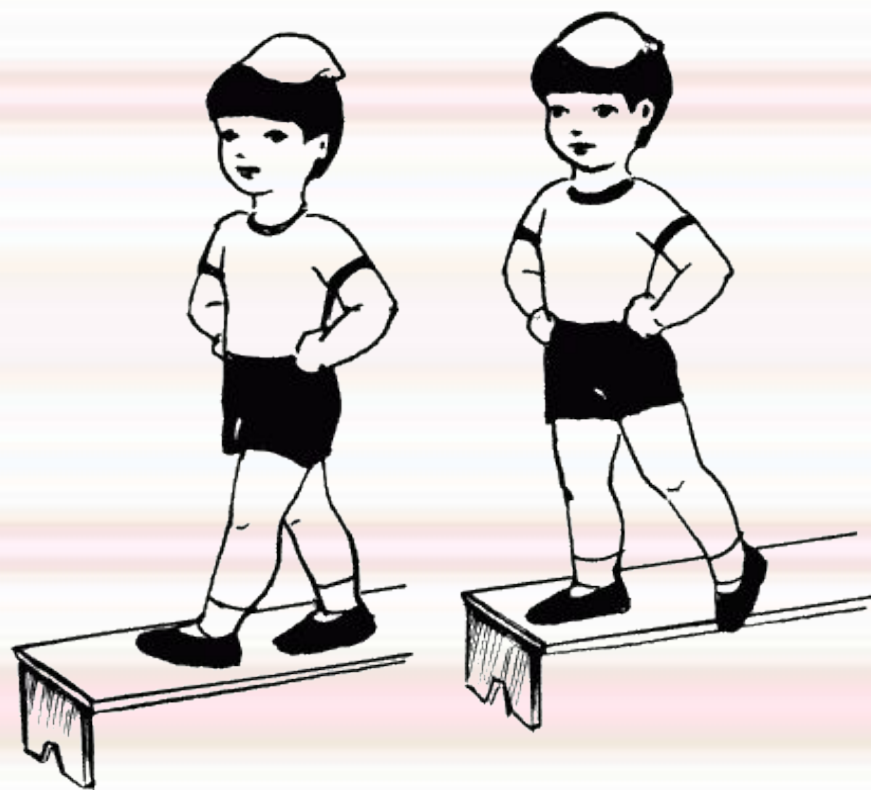
**16. Исходная позиция – стоя перед зеркалом, сохраняя правильную осанку, поднять плечо с поворотом его внутрь на стороне вогнутости грудного сколиоза.**

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





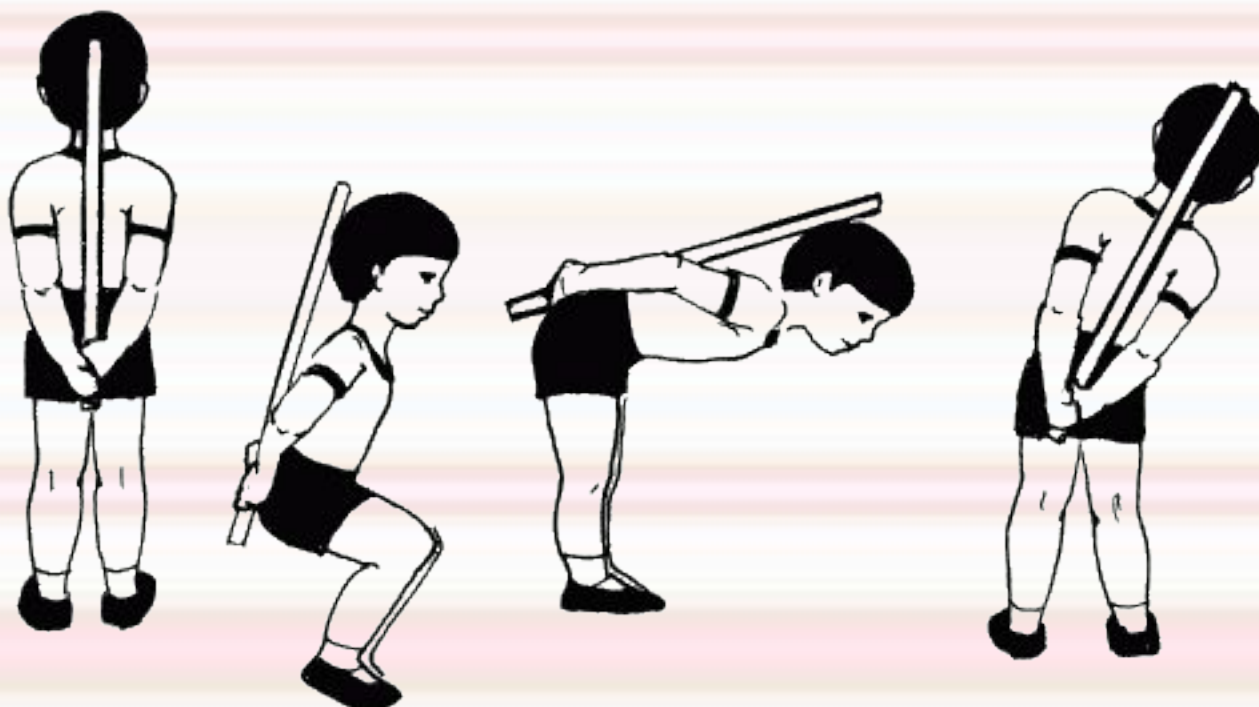
**18. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове и отведением ноги в сторону.**



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.



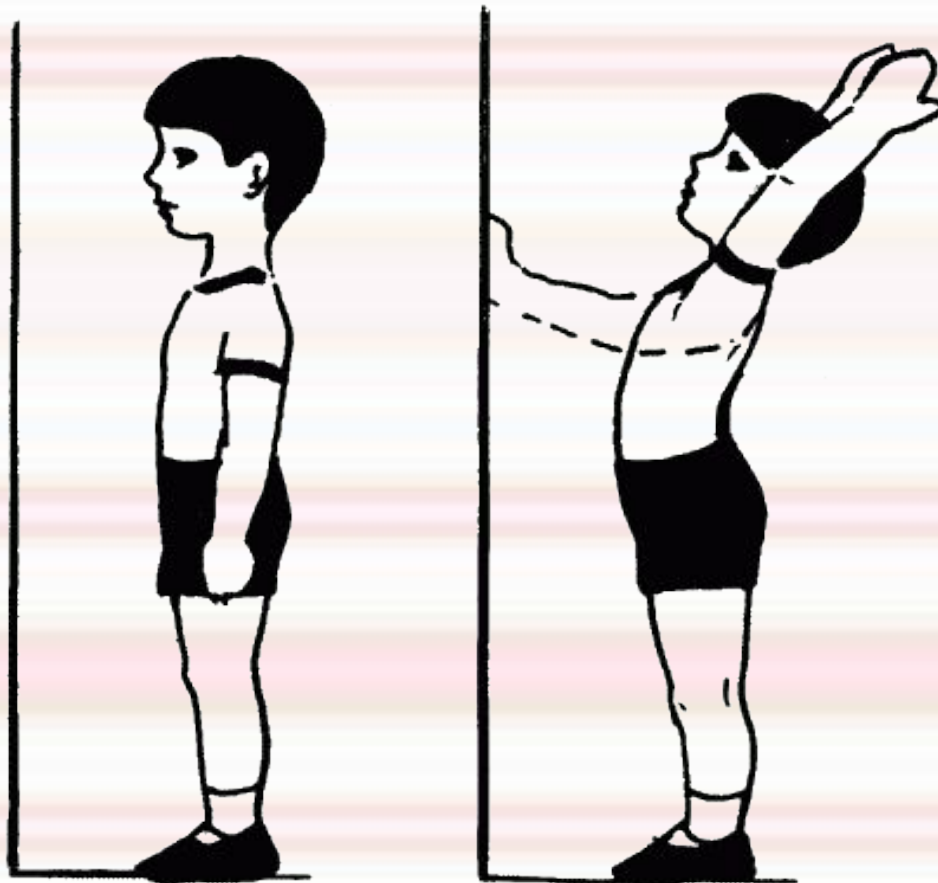
**20. Исходное положение – стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, а нижний к тазу). Присесть, вернуться в исходное положение. Наклон вперёд, вернуться в исходное положение. Наклон вправо, затем влево.**



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.**

