Профилактика нарушений осанки Комплекс физ. упражнений, исправляющих плоскую спину

Упр.1. И. п. – Стойка: ноги врозь, руки на поясе.

1-2 - медленно наклониться вперёд до касания пола руками (ноги не сгибать) – выдох.

3-4 – вернуться в и. п. – вдох. Повторить 4-8 раз.

Упр.2. И. п. – Стойка: ноги вместе кисти к плечам, локти прижаты.

1-2 – вытянуть руки вверх, одновременно отставив ногу назад, прогнуться в области лопаток – вдох.

3-4 — вернуться в и. п. — выдох. Повторить поочерёдно с левой и правой ноги по 4-6 раз.

Упр. 3. И. п. – Стойка: на шаг от стены, руки за головой, спиной прислониться к стене.

1-2 – опираясь затылком, прогнуться.

3-4 – вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.

Упр. 4. И. п. – стоя на коленях и кистях рук.

1-2 – поднять прямую ногу вверх, прогнуться – вдох.

3-4 — вернуться в и. п. — выдох. Повторить поочерёдно с левой и правой ноги по 4-6 раз.

Упр. 5. И. п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 – согнуть ноги и подтянуть колени к груди, обхватив их руками, голову слегка приподнять.

3-4 – вернуться в и. п. дыхание не задерживать. Повторить 3-6 раз.

Упр. 6. И. п. – тоже.

1-2-3-4 – поднять прямые ноги до вертикального положения.

5-6-7-8 –вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3-6 раз.

Упр.7. И. п. – лёжа на спине, ноги прямые вверху.

1-2 — левая нога — вниз, правая — вверх (ножницы). Дыхание не задерживать. Повторить 6-12 раз.

Упр. 8. И.п. – лёжа на спине, ноги поставить на стопы, кисти рук у головы, упор на ладони. 1-2-3-4 –«Мост» с опорой на лоб, руки и ноги. 5-6-7-8 – вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 2-5 раз (на мягкой подстилке).

Упр.9. И.п. – лёжа на спине, руки на поясе. 1-2-3-4 – сесть и наклониться вперёд. 5-6-7-8 – вернуться в и. п. Повторить 3-5 раз.

Упр.10. И. п. – лёжа на животе, руки в замок за головой. 1-2 – поднять грудь, голову, локти развести. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

Комплекс упражнений исправляющих сутулую и круглую спину

Упр. 1. И. п. – стоя спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, тазом, пятками. Так стоять 30 секунд.

Упр. 2. И. п. – стойка: ноги врозь, гимнастическая палка прижата к лопаткам.

1-2 – поворот туловища влево.

3-4 – и. п. Дыхание произвольное. Повторить поочерёдно в обе стороны 4-6 раз.

Упр. 3. И. п. – тоже.

1-2 – наклон туловища назад – вдох.

3-4 – вернуться в и. п. – выдох.

5-6 – наклон туловища вперёд с прямой спиной – вдох.

7-8 – вернуться в и. п. – выдох. Повторить 4-6 раз.

Упр. 4. И. п. – лёжа на двух стульях (стопы, голова и верхний плечевой пояс – вне стула) руки внизу.

1-2 – поднять руки вверх, голову опустить вниз.

3-4 – и.п. – голова горизонтально. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.

Упр. 5. И. п. – сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке, руки на поясе.

1-2-3-4 — напрягая мышцы спины отвести плечи назад, свести лопатки, поднять голову и максимально выпрямить ноги и спину.

5-6 – и. п. Повторить 4-6 раз.

Упр. 6. И.п. – лёжа на спине, руки внизу.

1 — согнуть ноги в коленных суставах поставить на стопы, руки вытянуть вверх.

2-3 — напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину. 4 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.

Упр.7. И. п. – стоя на четвереньках.

1-2-3 – прогнуться, поднять голову и наклонить её назад.

4 – и. п. Дыхание не задерживать. Повторить 3-8 раз.

Упр.8. И. п. – тоже.

1-2 – поднимая поочерёдно ноги прогнуться, поднять голову – вдох.

3-4 – и. п. – выдох. Повторить 4-6 раз.

Упр.9. И. п. – лёжа на спине, руки в упоре за головой на ладонях.

1-2-3-4 – «Мост» (самостоятельно или с помощью). Повторить 2-3 раза.

Упр.10. И. п. – стойка: руки на поясе.

1-2 – напрягая мышцы спины, отвести плечи назад, свести лопатки, поднять голову.

3-4 – и. п. – дышать ровно. Повторить 4-6 раз.

Комплекс упражнений исправляющих вогнутую спину

Упр.1. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе.

1-2 — наклониться вперёд, руками коснуться пола (не сгибая колен) — выдох. 3-4 — и.п. — вдох. Повторить 4-6 раз.

Упр.2.И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре за туловищем.

1-2 — наклон вперёд, руками коснуться носков ног, не сгибая колен — выдох. 3-4 — и.п. — вдох. Повторить 4-6 раз.

Упр.3. И. п. – стоя около стены.

1-2 – согнуть ногу в колени, обхватив руками голень, колено подтянуть к груди – выдох.

3-4 – и. п. – вдох. Повторить поочерёдно обеими ногами. 4-6 раз.

Упр.4. И. п. – сидя, руки в упоре сзади.

1-2 – пригнуть колени к груди, стопы в висе.

3-4 – и. п. Дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз.

Упр.5. И.п. – лёжа на спине.

1-2-3-4 — поднять прямые ноги вверх. 5-6 — поочерёдно опустить ноги. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.

Упр.6. И. п. – тоже.

1-2-3-4 — сесть, без помощи рук. 5-6-7-8 — и. п. Дыхание не задерживать. Повторить 3-6 раз.

Упр.7. И. п. – стоя около стены.

1 – упор присев.

2-3 — выпрямить ноги, не отрывая кистей от пола. 4 — и. п. Дыхание равномерное. Повторить 4-6 раз.

Упр.8. И. п. – стойка: ноги врозь, руки за головой, локти в стороны.

1 – наклон туловища влево – выдох.

2 – и. п. – вдох. 3-4 – тоже вправо. Повторить 4-6- раз.

Упр.9.И. п. – стоя на четвереньках. 1-2 – сесть на пятки, сгибая ноги – выдох. 3-4 – и. п. – вдох. Повторить 4-6 раз.

Упр.10. И. п. – стоя около стены. 1 – мах ногой вперёд, хлопок под коленом, 2 – и. п. Повторить поочерёдно обеими ногами 4-6 раз.

