

Комплекс физических упражнений, рекомендуемых при нарушении осанки

1. Ходьба на носках (руки за спиной, плечи слегка отведены назад, голова прямо).

2. Ходьба с палкой над головой, руки прямые, палка за спиной прижимает верхние углы лопаток.

3. Ходьба на наружном крае стопы (руки на поясе).

4. Ходьба на носочках и на пятках (чередующаяся), палка за спиной - прижимает верхние углы лопаток.

5. Ходьба с оттягиванием рук назад (на полной стопе, на носках). Палка за туловищем, хватом снизу за концы.

6. И.п.: Стоя вплотную спиной к стенке (без плинтуса), касаясь стенки затылком, лопатками, ягодицами и пятками.

7. Поворачивая руки ладонями вперед, тылом кистей коснуться стенки (вдох), расслабить мышцы плечевого пояса, руки опустить (выдох).

Повторить 5-6 раз.

8. И.п.: то же. Присесть с прямой спиной вдоль стенки (выдох), выпрямиться (вдох). Повторить 5-6 раз. Темп медленный.

9. И.п.: О.С. Руки в стороны. Опускать руки с максимальным напряжением мышц, прижимая их к туловищу в конце движения (выдох), возвратиться в и.п. (вдох). Повторить 6-10 раз.

10. И.п.: то же. Отвести руки максимально назад (ладонями вперед), отставить одну ногу назад на носок (вдох), возвратиться в и.п. (выдох).

Повторить 6-8 раз, поочередно отставляя правую и левую ногу. Темп медленный.

11. И.п.: то же. Круговые движения руками вперед - вверх - назад - вниз. То же в обратном направлении.

Выполнять движение слитно в медленном темпе, с акцентом на движения назад. Дышать свободно. Повторить 8-10 раз в каждом направлении. Темп медленный.

12. И.п.: то же, пальцы рук сцеплены в замок. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, поворачивая их ладонями вверх (не расцепляя пальцев), голову отвести назад (вдох), возвратиться в и.п. (выдох).

13. И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, подбородок на кистях рук, поднятие головы.

Повторить 4-5 раз.

14. И.п.: то же. Поднятие головы с вытягиванием рук вперед - назад в стороны (на весу), не касаясь руками и грудью пола.

Повторить 5-6 раз.

15.И.п.: то же. Поочередное поднятие прямых ног (невысоко), в пояснице не прогибаясь.

Повторить 4-5 раз каждой ногой.

16.И.п.: то же. Плавательные движения руками (как в стиле «басс») на весу, не касаясь грудью и руками пола. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.

Повторить 5-6 раз.

17.И.п.: то же. Одновременное поднятие прямых ног (ноги поднимать невысоко, в пояснице не прогибаясь, смотреть прямо).

Повторить 5-6 раз.

18.И.п.: то же. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони обращены вниз, лопатки прижаты к полу. Поочередное поднятие прямых ног.

Повторить 4-5 раз каждой ногой.

19.И.п.: то же. Поднять голову, посмотреть на пальцы ног, носки ног «на себя». Повторить 6-8 раз.

20.И.п.: то же. Поднять обе ноги, согнутые в коленных суставах, затем выпрямить их вверх. Согнуть и опустить в и.п.

Повторить 4-6 раз.

21.И.п.: стоя на четвереньках. Сесть на пятки, руки от пола не отрывать, пальцами рук перебирая по полу, тянуться максимально вперед (не вставая с пяток), возвратиться в и.п.

Повторить 5-6 раз.

22.Походить по комнате с палкой за спиной (3-5 мин.), палка прижимает верхние углы лопаток, голова поднята, живот подтянут.

23.Стать спиной к стенке (без плинтуса) так, чтобы касаться стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, затем отойти от стены, сохраняя правильную осанку.

24.Проверить осанку перед зеркалом (сначала встать лицом к зеркалу, затем повернуться боком и посмотреть на себя в профиль). При хорошей осанке плечи должны быть слегка отведены назад и находиться на одном уровне, голова приподнята, спина выпрямлена, живот подтянут.