

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

18+

Исходное положение - стоя спиной к стене: встать спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касались стены, голова приподнята, плечи немного опущены, отведены назад.

1. Потянуть руки и плечи вниз, голову – вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох).
2. Потянуться вверх всем телом от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).
3. Руки за голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох).
4. Закрыть глаза, сделать шаг вперед, вернуться в и.п., открыть глаза, проверить правильность осанки.
5. Сделать 2-3 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.
6. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх, задержаться в этом положении на 3-5 сек.

Исходное положение – стоя.

1. Принять правильную осанку. Не отрывая пяток от пола, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и спины. Медленно встать, проверить правильность осанки.
2. Положить на голову мешочек с песком, книжку, присесть, голову и спину держать прямо, встать в и.п.

Исходное положение – лежа на спине.

1. Прижать поясницу к полу, приподнять голову и плечи.
2. Вытянуть руки вперед, перейти в положение сидя, сохранить спину прямой. Согнуть ноги в коленях, вернуться в и.п., сохраняя спину прямой.
3. Согнуть одну ногу в коленном и тазобедренном суставах, обхватить колено руками, прижать к животу, одновременно прижать поясницу к полу. Вернуться в и.п., повторить упражнение с другой рукой.
4. Перевернуться «бревнышком» на живот, приподнять голову и плечи, согнуть руки в локтях, кисти поднести к плечам ладонками вперед. Вернуться в и.п.