

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ



Комплекс № 1

(для формирования и закрепления навыка правильной осанки)

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки касаются стены.
2. Принять правильную осанку (как в 1 упражнении), отойти от стенки на 2 шага, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у стенки, сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стенки, сделать 2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Принять правильную осанку у гимнастической стенки, приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 секунды, вернуться в и.п.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять и.п.
8. Сидя на гимнастической скамье у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки, ягодицы прижаты к стене)
9. И.п. то же, что и в 8 упражнении, расслабить мышцы шеи, уронив голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.
10. Лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют одну линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и.п.
11. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.
12. Принять правильную осанку в положении стоя. Ходьба по залу с остановками – с сохранением правильной осанки.



Комплекс № 2

(для создания и укрепления «мышечного корсета»)

1. И.п. – лежа на животе, подбородком на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

В – Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать принятое положение по команде инструктора.

2. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.

3. И.п. – то же.

В – Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании стилем «брасс»)

4. И.п. – то же.

В – Движение рук в стороны - назад, в стороны, вверх.

5. И.п. – то же.

В – Поднять голову, плечи, руки в стороны, сжимать и разжимать кисти рук.

6. То же что и упражнение № 5, но совершать прямыми руками круговые движения.

Упражнения 1-6 надо выполнять с усложнением- с задержкой на счет 1-4. В дальнейшем использовать отягощения и сопротивление.

7. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком.

В – Поочередное поднимание выпрямленных ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный.

8. И.п. – то же.

В – приподнимание обеих прямых ног с удержанием их на счет 1-5.

9. И.п. – то же.

В – Поднять правую ногу, присоединить левую, держать в таком положении на счет 1-5, опустить сначала правую, затем левую ногу.

10. И.п. – то же.

В – Приподнимать выпрямленные ноги, разводить их в стороны, соединять и опускать в и.п.

11. И.п. – лежа на животе попарно – друг напротив друга, мяч в согнутых руках перед собой.

В – Перекатывание мяча партнеру, ловля мяча с сохранением приподнятого положения головы и плеч.

12. И.п. – то же.

В – Приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью. Бросок мяча партнеру, руки вверх, голова и грудь приподняты, ловить мяч.

ЗАРЯДКА ДЛЯ СПИНЫ: ПРОГРАММА МИНИМУМ

(упражнения для профилактики нарушения осанки)



Все упражнения надо начинать с 4-6 повторов, и постепенно доводить до 8-12 раз.

1. И.п. – лежа на животе, руки развести в стороны; В – приподнять руки, голову и грудь, задержаться на несколько секунд (в руки можно взять гантели или мяч), вернуться в и.п.
2. И.п. – лежа на спине, ноги положить на мяч; В – поднять таз так, чтобы спина и ноги образовывали одну линию вернуться в и.п.
3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, кисти рук прижаты к плечам; В – поднимать и опускать верхнюю часть корпуса.
4. И.п. – лежа на спине. В – поочередное поднимать ноги под углом 30 градусов, стараясь ненадолго задержать их на весу.
5. И.п. – стоя спиной к шведской стене; В – ухватиться за перекладину на уровне головы, присесть, вернуться в и.п.
6. И.п. – сидя на мяче; В – руки развести в стороны, стараясь удержать равновесие.