

50 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ

I. Упражнения для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, спины, ног (задней поверхности тела)

Упражнения выполняются в исходном положении: лёжа на животе, голова, туловище и ноги — на одной прямой линии. Руки согнуты впереди (локти в стороны на высоте плеч), голова лбом лежит на тыльной поверхности сложенных кистей рук. Упражнения расположены по мере возрастания их сложности и увеличения нагрузки на мышцы. На занятиях рекомендуется увеличивать нагрузку постепенно: увеличивая количество повторений упражнения, выполняя упражнения в более медленном темпе, с задержками в напряжённых положениях, а также заменяя уже освоенные движения на новые, более сложные.

1. "Крылышки"

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2 раза.



«Крылышки» свои держу!
Вам, ребята, так скажу:
«Вы попробуйте, друзья,
Удержаться так, как я!»



2. "Проснись!"

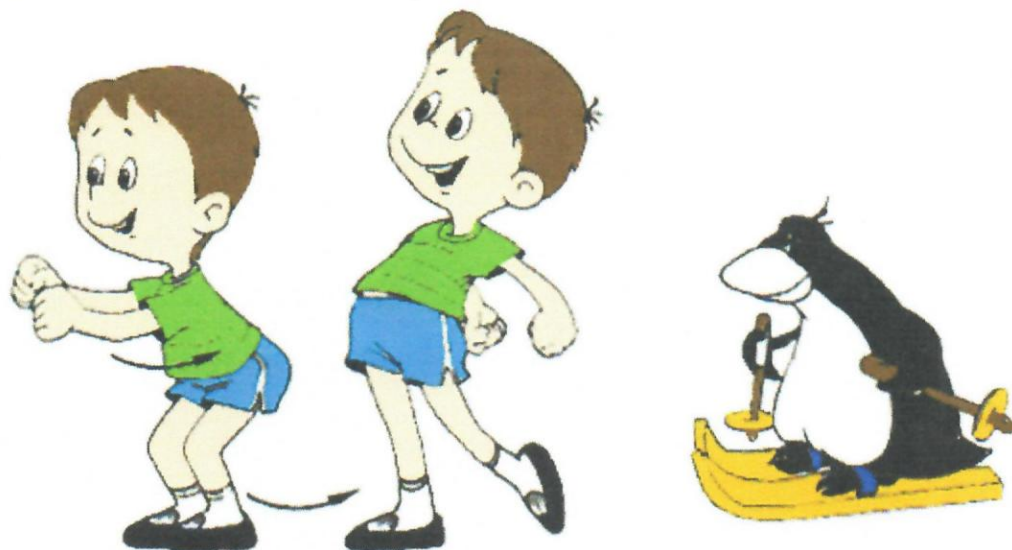
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п.

Руки на поясе, спинкой прогнись —
Сколько надо задержусь.



9. "Лыжники"

Стоя на месте, имитировать ходьбу на лыжах (4—6 движений). Повторить 2—4 раза.



Чтобы мышцы укреплять,
Надо «лыжниками» стать.
Мы на лыжи встали,
Палки в руки взяли!

10. "Непоседа"

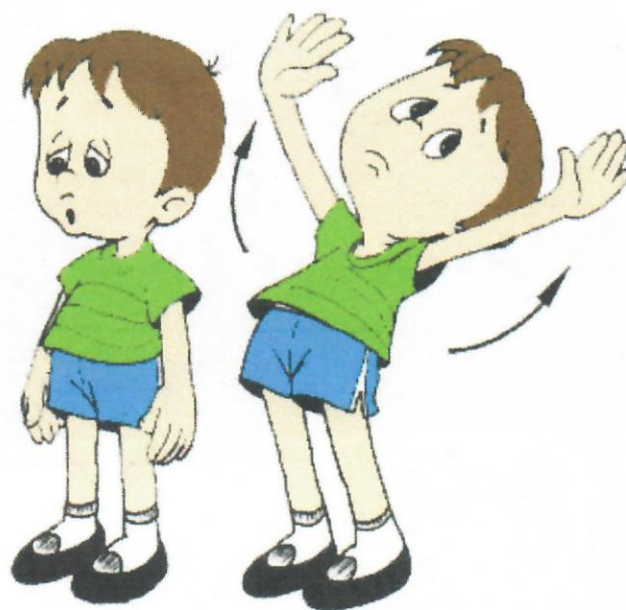
Ходьба с различным положением рук — 30 секунд.



7. "Дыхательное упражнение"

Вдох носом, поднять руки через стороны вверх, прогнуться назад, выдох ртом, руки опустить, выпрямиться. Повторить 4 раза.

Вдох глубокий — руки шире,
Выдох — руки опустили.



8. "Прыжки"

Выполнить 6—10 прыжков на левой и правой ноге, затем на двух ногах вместе, руки располагаются свободно или на поясе. Закончить прыжки дыхательным упражнением.



Равновесие держу —
За осанкой я слежу.
На одной ноге, на двух
Буду прыгать целый круг.

5. "Наклонись до пола"

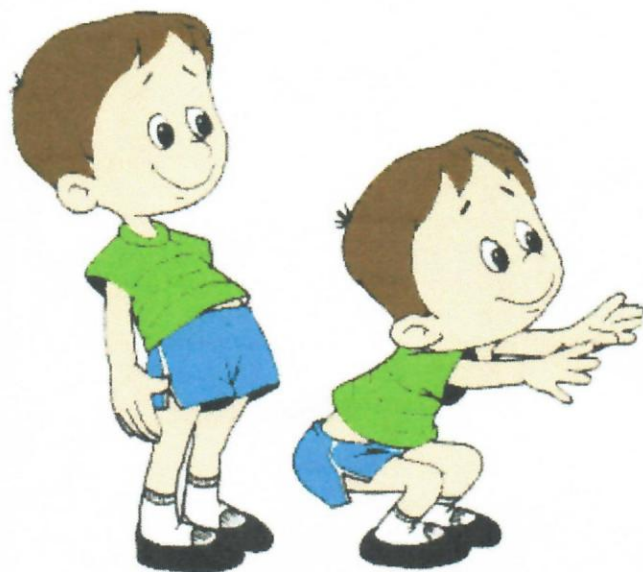
И. п. — стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч. На счёт 1—2 развести руки в стороны, вдох, на счёт 3—4 — наклон вниз, выдох, пальцами коснуться пола, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

Встали прямо, руки шире.
Наклонились, три-четыре.



6. "Приседания"

И. п. — стоя, руки опущены. Присесть с прямой спиной, вытянуть руки вперёд, пятки от пола не отрывать, вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.



Приседать я буду рад
Даже десять раз подряд.
Спину правильно держу —
За осанкой я слежу!

3. "Силачи"

И. п. — стоя, руки к плечам, кисти в кулак. Свести локти вперёд, крепко сжать кулаки, мышцы напрячь, вернуться в и. п., расслабиться. Повторить 4—6 раз.

Крепко руки мы сжимаем,
Наши мышцы напрягаем!



4. "Маятник"

И. п. — стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклонить туловище влево, вернуться в и. п. То же — в другую сторону. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.



Тик-так, тик-так —
Ходят часики вот так.

