

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Принять правильную осанку, сделать 2 шага вперед, присесть, не меняя положения, встать, принять правильную осанку.
2. Стоя у стенки, принять правильную осанку, подняться на носки, удержать положение 3-4 сек.
3. И. п. – сидя на гимнастической скамейке. Расслабить мышцы шеи, уронить руки, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п. (4-6 раз).
4. И. п. – лежа на животе. Подбородок положить на кисти рук, руки на пояс, поднять голову и плечи, соединить лопатки, живот не поднимать, удержать положение 3-5 сек.
5. Руки вытянуть вперед, приподнимая голову и плечи, руки медленно перенести вверх, затем в стороны и к плечам (как при плавании стилем брасс). Повторить 5-6 раз.
6. Поочередно поднимать прямые ноги вверх 6-8 раз.
7. Одновременное поднятие прямых ног вверх 6-8 раз.
8. Выполнение руками, ногами движений как при плавании стилем брасс.
9. Упражнение для ног “Велосипед”.
10. Упражнение для ног “Ножницы”.
11. Руки в стороны, медленно приподнять туловище, сесть.
12. И. п. – лежа на боку. Одновременное поднимание руки и ноги в сторону (5-6 раз).
13. Правая рука вперед, нога – назад, встречные махи 4-5 раз.
14. Упражнение “Рыбка” – выбросить одновременно руки и ноги, оторвать от пола, удержать положение (3-4 раза).
15. Упражнение “Лодочка” – покачаться в положении “Рыбка”.