157

**Сутулая и круглая спина.**

1. И.п. – о.с., в руках гимнастическая палка.

1-2 – палку завести за лопатки, подтянуть живот.

3-4 – вернуться в и.п.

2. И.п. – о.с.

1-4 – «крылышки» руками.

3. И.п. – лежа на животе на фитболе.

1-2 – руки в «крылышки»4

3-4 – держать.

4. И.п. – лежа на животе на фитболе.

1-2 – ноги поднять, руки в упоре на полу.

3-4 – вернуться в и.п.

5. И.п. – лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу.

1-4 – горизонтальные «ножницы» ногами.

5-8 – вертикальные «ножницы» ногами.

6. И.п. – лежа на спине на фитболе.

1-2 – приподнять голову и плечи, прогнуться, руки в «крылышки».

3-4 – держать.

7. И.п. – лежа на спине на фитболе, руки в «крылышки».

1-4 – поднять правую ногу до горизонтального уровня.

5-8 – вернуться в и.п.

9- 16 – то же левой ногой.

8. И.п. – лежа на спине на фитболе, руки к плечам.

1-4 – перекатываясь на фитболе, сгибать и разгибать ноги в коленных суставах.

**Кругловогнутая спина.**

1. И.п. – лежа на животе на фитболе.

1-2 – поднимать голову, руки в «крылышки».

3-4 – вернуться в и.п.

2. И.п. – то же.

1-2 – поднять голову, руки вперед.

3-4 – руки в стороны.

5-6 – руки к плечам.

7-8 – руки вниз.

3. И.п. – то же.

1-4 – движения руками, как при плавании стилем «брасс».

4. И.п. – лежа на спине на фитболе.

1-2 – поднять голову, носки на себя.

3-4 – вернуться в и.п.

5. И.п. – лежа на спине на фитболе.

1-2 – поднять голову, руки вверх.

3-4 – потянуться руками.

6. И.п. – то же.

1-4 – согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах.

5-8 – медленно вернуться в и.п.

7. И.п. – лежа на спине на фитболе, руки вниз.

1-4 – держать руки в «крылышки».

8. И.п. – лежа на спине на фитболе, руки за голову.

1-2 – сесть, руки на пояс.

3-4 – вернуться в и.п.

9. И.п. – лежа на спине на фитболе, руки обхватывают фитбол.

1-4 – приподнять над фитболом грудной отдел позвоночника, прижимая при этом поясницу к мячу.

**Плоская спина.**

1. И.п. – лежа на животе на фитболе.

1-2 – поднять голову, руки в «крылышки» (голову не запрокидывать, чтобы затылок и позвоночник находились на одной линии).

3-4 – вернуться в и.п.

2. И.п. – то же.

1-2 –поднять голову, руки вперед, выполняя хлопки руками.

3-4 – вернуться в и.п.

3. И.п. – то же.

1-4 – «брасс» руками.

4. И.п. – то же.

1-4 – «бокс» руками.

5. И.п. – лежа на животе на фитболе, руки на полу в упоре.

1-2 – поднять прямые ноги одновременно.

3-4 – удержать.

6. И. п. – лежа на спине на фитболе, руки за головой.

1-2 – поднять голову, носки на себя.

3-4 – вернуться в и.п.

7. И.п. – лежа на спине на фитболе, руки обхватывают фитбол.

1-2 – поднять прямую правую ногу.

3-4 – опустить.

5-6 – поднять левую ногу.

7-8 – опустить.

8. И.п. – на четвереньках, фитбол под грудью.

1-2 – «Кошечка ласковая» (прогнуться в грудном и поясничном отделе, голову поднять).

3-4 – вернуться в и.п.

**Плосковогнутая спина.**

1. И.п. – лежа на животе на фитболе, ноги в упоре на полу.

1-2 – приподнять голову, руки вперед, сжимать и разжимать пальцы рук.

2. И.п. – то же. Приподнять голову, руки вдоль туловища, круговые вращения в плечевых суставах вперед.

3. И.п. – то же.

1-4 – движение руками «брасс».

4. И.п. – то же.

1-4 – движениями руками «брасс» с выдержкой.

5. И.п. – лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу.

1-2 – ноги приподнять.

3-4 – удержать.

6. И.п. – лежа на спине на фитболе, руки в «крылышки», ноги на полу.

1-2 – приподнять голову, носки на себя.

3-4 – вернуться в и.п.

7. И.п. – то же.

1-2 – согнуть правую ногу в колене, прижать к груди.

3-4 – согнуть левую ногу в колене, прижать к груди.

8. И.п. – лежа на спине на фитболе.

1-2 – руки в «крылышки», перейти в положение сидя на фитболе.

3-4 – вернуться в и.п.