В жизнедеятельности человека[осанка](http://www.psychologos.ru/articles/view/osanka_dvoe_zn__krasota_i_zdorove) имеет огромное значение. Правильная осанка – это нормальное, здоровое положение позвоночника, а он, как известно, отвечает за работу всех органов и систем нашего организма. Правильная осанка – это не только залог здоровья, но и символ красоты, жизнестойкости и уверенности в себе. В наш прогрессивный век каждый человек как никогда уделяет внимание своему внешнему виду и сохранению своего здоровья. Поэтому сегодня для каждого человека актуальна потребность в знаниях о том, как поддерживать свое здоровье, используя лишь собственные силы, желание и время. Универсального комплекса физических упражнений по улучшению осанки не существует. Здесь нужна каждодневная работа над собой, и выполнять ее надо сознательно и умело.

Если вы сегодня осознанно следите за своей осанкой - это очень хорошо. Обратить внимание сегодня хочу на то, что осанку можно не просто "держать". Еще можно и помочь своему организму определенными упражнениями, т.к правильная осанка - это не просто привычка - это работа опреленной группы мышц. Соответственно укрепляя их, мы способствуем и закреплению правильной осанки.

Уверена, что данная работа поможет вам в организации самостоятельных занятий по улучшению осанки.

**Корригирующая гимнастика для самостоятельной работы над осанкой**

Суть всех существующих методов коррекции осанки заключается в восстановлении мышечного баланса, т.е. напряженные мышцы необходимо расслабить, а расслабленные мышцы, наоборот, сократить и, таким образом, восстановить нормальную работу мышц, удерживающих наше туловище в правильном положении. Один из методов коррекции осанки – это занятия специальными корригирующими упражнениями.

Занятия физическими упражнениями укрепляют скелетные мышцы и сердце, увеличивают емкость грудной клетки и легких.

Если вы действительно хотите улучшить свою осанку, то вам надо научиться заниматься корригирующей гимнастикой самостоятельно.

Корригирующей гимнастикой желательно заниматься ежедневно, ещё лучше 2 раза в день: утром и вечером. Это может быть обычная утренняя гимнастика, в которую следует включить 3-5 корригирующих упражнений. Упражнения, как правило, выполняются в виде комплексов, т. е. чередуются в определенном порядке и выполняются установленное количество раз. Продолжительность занятия может быть от 15 до 30 минут. В комплекс упражнений следует включать не только специальные корригирующие упражнения, но и общеразвивающие упражнения для укрепления крупных групп мышц спины и брюшного пресса.

Темп движений при выполнении упражнений должен быть средним или медленным. Все движения необходимо сопровождать глубоким дыханием, обращая внимание на выдох. Начинать гимнастику надо с легких упражнений и постепенно переходить к более сложным упражнениям. Общая нагрузка на организм должна увеличиваться от одного занятия к другому постепенно.

Поскольку у каждого из нас определенный стиль жизни, трудовая нагрузка, физические особенности организма, то и осанка у каждого разная. И возможно существует определенные отклонения от нормы. Соответственно и упражнения должны быть подобраны исходя из того, над какими группами мышц вам надо работать.

Чтобы сознательно подходить к выбору упражнений для улучшения осанки, необходимо внимательно изучить причины, вызывающие отклонения в осанке, знать мышцы, над которыми следует работать.

При составлении комплексов следует руководствоваться следующими принципами:

1. Постепенное увеличение нагрузки;
2. Постепенный переход от простых упражнений к более сложным;
3. Рассеивание нагрузки (т. е. чередовать упражнения для различных групп мышц: верхних и нижних конечностей, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т. д.);
4. Использование дыхательных упражнений после интенсивных упражнений. Например, следующее упражнения после подскоков выполнять только после полного восстановления дыхания.
5. В комплекс включить от 8 до 16 упражнений в зависимости от их назначения и времени проведения занятия.

#### Правила составления коррекционных комплексов.

5.1. Первым упражнением в комплексе всегда должно быть упражнение на ощущение правильной осанки. Это упражнение дает возможность принять позу, соответствующую правильной осанке и запомнить ее. В процессе выполнения всех последующих упражнения комплекса нужно стремиться каждый раз принимать эту позу и сохранять ее.

5.2. Следующие 2-3 упражнения предназначены для больших групп мышц. Это должны быть упражнения на укрепление и развитие мышц спины, плечевого пояса, пресса, ног, оказывающие общее воздействие на организм.

5.3. После упражнений общего воздействия желательно повторить упражнение на ощущение правильной осанки.

5.4. Особое внимание уделяется упражнениям для исправления имеющихся дефектов осанки. Таких упражнения в комплексе должно быть 4-6, и они всегда следуют после упражнений общего воздействия

5.5. Последними в комплексе должны быть упражнения на ощущение правильной осанки.

5.6. Отдельные упражнения из комплекса полезно выполнять в течение дня по несколько раз. Это поможет выработать привычку держаться прямо и следить за своей осанкой.

**Упражнения предназначены для больших групп мышц**

**Упражнения для растяжения подвздошно-поясничной мышцы и мышц бедра**

Эта группа мышц своим сокращением или, наоборот, расслаблением обеспечивает нам правильное положение таза.

**Упр. 1.**

И. п. - стойка ноги врозь.

1 - стоя на правой ноге, согнуть левую назад, взять руками стопу левой ноги и притягивать пятку к ягодице. Держать это положение 5-8 сек.

2 – вернуться в и. п.

Повторить то же с другой ноги. Упражнение повторять не менее 10-12 раз.

**Как вариант:**

И. п. - лежа на животе, руки вдоль туловища.

Поочередное сгибание ног до касания пяткой ягодиц. Ногу притягивать на выдохе, плечи и голову поднять. Повторить 8-10 раз.

**Упр2.**

И. п. - стойка на коленях, руки на поясе.

1, 2, 3 - наклон туловища назад. Голову не запрокидывать, выполнять медленно. При наклоне сохранять прямую линию туловища.

4 - и. п. Повторить 10-15 раз.

**Другой вариант этого упражнения:**

И. п. – то же.

1, 2 – наклон назад, опора на левую руку. Правую вверх.

3, 4 - и. п.

**Упр. 3.**

И п. – сед на пятках, руки на поясе.

1 – стойка на коленях, руки назад.Таз поднять.

2 - вернуться в и. п. Выполнять 10-15 раз.

**Упр.4**

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1, 2 - согнуть правую ногу и на выдохе подтянуть её к груди, другая нога на весу.

Держать это положение 5-8 сек.

3, 4 - и. п. Упражнение повторять с каждой ноги не менее 8-10 раз.

Усложненный вариант:

**Упр.5**

И. п.- сед на пятке левой ноги. Правая прямая.

1, 2, 3 – наклоняя туловище вперед, тянуть носок правой ноги на себя.

4 - вернуться в и. п. Упражнение выполнять медленно.

**Другой вариант этого упражнения:**

И. п. - сед, правая прямая, левую согнуть стопой внутрь.

1 - наклон туловища вперед, руками потянуться к правой стопе.

2 - и. п.

Упражнение повторять не менее 8-10 раз, меняя положение ног.

**Упр.6.**

И. п. - лежа на спине, ноги согнуты руки вдоль туловища..

1, 2 - опустить правое колено влево. до касания пола

3, 4 - то же с другой ноги. Повторить в каждую сторону 8-10 раз

**Усложненные варианты:**

1, 2 – опустить колени влево до касания пола и держать это положение

3. 4 – повторить то же в другую сторону.

Поднять прямые ноги вертикально вверх и опускать поочередно в каждую сторону не менее 8-10 раз.

**Упр.7.**

И. п. - стойка ноги врозь.

1 - выпад вперед с правой ноги. Голень перпендикулярна полу, левая прямая, руки на полу.

2 - и. п. Упражнение повторять не менее 8-10 раз с каждой ноги.

**Упр. 8.**

И. п. - стойка на левой ноге, правую на опору.

1,2,3.4 - руками взять голень правой ноги и подать туловище вперед.

Упражнение повторять с каждой ноги не менее 8-10 раз. Чем выше опора, тем больше эффект растягивания

# Упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра

**Упр.1.**

И. п. – стойка на коленях. Руки на поясе.

1 – сед на пятки влево, руки вперед.

2 – и. п. Упражнение повторять в каждую сторону 8-12 раз.

**Упр.2.**

И. п. – сед, согнув одну ногу и обхватив её за голень, другая прямая.

Поднять прямую ногу и выполнять ею небольшие махи. Упражнение выполнять 10-15 раз с каждой ноги.

Усложненный вариант:

И. п. – сед, правая прямая, левая стопа на правом бедре, руки в упоре сзади.

Поднять правую прямую и выполнять махи.

**Упр.3.**

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – полуприсед, руки за голову, локти в стороны, спина прямая.

2 – и. п. Для усложнения это упражнение можно выполнять в широкой стойке. Повторять 10-15 раз.

**Упр. 4.**

И. п. – стойка ноги врозь, правую вперед, руки на пояс.

1 – согнуть обе ноги и коленом левой коснуться пола. Спина прямая.

2 – вернуться в и. п. Повторять с каждой ноги не менее 8-12 раз. Для усложнения упражнение можно выполнять с гантелями в руках.

# Упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра

**Упр.1.**

И. п. – стойка на коленях. Руки на поясе.

1 – сед на пятки влево, руки вперед.

2 – и. п. Упражнение повторять в каждую сторону 8-12 раз.

**Упр.2.**

И. п. – сед, согнув одну ногу и обхватив её за голень, другая прямая.

Поднять прямую ногу и выполнять ею небольшие махи. Упражнение выполнять 10-15 раз с каждой ноги.

Усложненный вариант:

И. п. – сед, правая прямая, левая стопа на правом бедре, руки в упоре сзади.

Поднять правую прямую и выполнять махи.

**Упр.3.**

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – полуприсед, руки за голову, локти в стороны, спина прямая.

2 – и. п. Для усложнения это упражнение можно выполнять в широкой стойке. Повторять 10-15 раз.

**Упр. 4.**

И. п. – стойка ноги врозь, правую вперед, руки на пояс.

1 – согнуть обе ноги и коленом левой коснуться пола. Спина прямая.

2 – вернуться в и. п. Повторять с каждой ноги не менее 8-12 раз. Для усложнения упражнение можно выполнять с гантелями в руках.

**Упражнения для укрепления мышц спины**

**Упр.1.**

И. п. – лежа на спине. Руки за голову.

1 – прогнуть спину. Поясницу не отрывать. Держать это положение 5-8 сек.

2 - и. п. Упражнение повторять 8-10 раз.

**Упр. 2.**

И. п. – лежа на животе, локти под подбородком. Из этого положения можно выполнять различные варианты упражнений, которые обеспечивают статическое напряжение мышц-разгибателей спины. Различные положения руки ног способствуют увеличению нагрузки.

а ) поочередно поднимать прямые ноги.

б) поднять обе ноги и держать положение 5-8 сек.

в) соединить руки за спиной в замок.

1 – поднять голову, плечи и отвести руки назад. Держать положение 5-8 сек.

2 – и. п.

г) 1 –поднять обе ноги, руки в стороны или вверх вперед. Держать 5-8 сек.

2- и. п.

д) поднять плечи, руки вверх, ягодицы напрячь. Держать это положение 5-8 сек.

е) асимметричный подъем руки и ноги вверх. Повторять 15-20 раз.

**Упр. 3.**

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

1 –поднять таз, держать это положение 5-8 сек.

2 – и. п. Повторять упражнение не менее 8-10 раз.

**Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

Мышцы брюшного пресса имеют огромное значение в формировании осанки. Тренировку этой группы мышц следует осуществлять не менее 3 раз в неделю и выполнять упражнения указанное количество раз.

**Упр.1.**

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

1, 2, 3 - поднять прямые ноги и выполнять маховые движения 5-8 сек..

4 – и. п. Упражнение повторять 12-15 раз.

**Упр.2.**

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты.

1, 2, 3 – поднять плечи и на выдохе делать короткие. Резкие движения руками вперед.

4 – и. п. Поясницу не отрывать.

В зависимости от физической подготовленности можно выбрать разные варианты исходного положения ног. Например: а) ноги прямые; б) ноги согнуть и приподнять; в) ноги согнуть и опустить влево или вправо.

**Упр.3.(скручивание)**

И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты.

1 – поднять плечи, поясницу не отрывать. Сделать выдох.

2 – и. п., вдох. Повторять 15-20 раз.

Варианты исходного положения этого упражнения:

а) и. п. – ноги согнуть и опустить влево или вправо.

б) и. п. – ноги согнуть, руки за головой, стопа одной ноги лежит на бедре другой.

В) и. п. – ноги согнуты, руки за головой. Поднимая плечи локтем коснуться колена противоположной ноги

**Упр.4.**

И. п. – лежа на боку, опора на локоть.

1, 2, 3 – поднять бедра.

4 – и. п. Для облегчения туловище наклонить вперед. Упражнение повторять не менее 10-15 раз в каждую сторону.

**Упр.5.**

И. п. – сед, упор сзади.

1 – согнуть ноги, подтягивая колени к груди. Плечи подать назад.

2 – и. п. Повторять 15-20 раз.

**Варианты этого упражнения:**

1 – подтянуть колени к груди

2 – выпрямить ноги, поворачивая бедра влево. Повторять упражнение в каждую сторону не менее 12-15 раз.

**Упражнения для растяжения мышц груди и плечевого пояса**

**Упр. 1**

Исходное положение ( в дальнейшем и. п.) - стойка ноги врозь, руки за голову в замок, локти в сторону.

1- Прогнуться в грудном отделе позвоночника, лопатки соединить.

2- Вернуться в и.п.

**Усложненный вариант этого упражнения:**

И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- Руки в замок за голову, левую ногу назад на носок. Прогнуться, лопатки соединить.

2- Вернуться и.п.

3,4 - повторить то же с другой ноги. Упражнение повторять 8-10 раз.

**Упр. 2.**

И. п. - стойка ноги врозь, руки вверх в замок.

1,2,3 - Отводить прямые руки назад.

4 - вернуться в и. п. Упражнение повторять не менее 8-12 раз.

**Как вариант:**

И. п. - стойка ноги врозь, руки соединить сзади в замок.

1,2,3 - тянуть руки вверх, соединить лопатки.

4 - вернуться в и. п. Упражнение повторять не менее 8-12 раз.

**Упр. 3.**

И. п. - стойка ноги врозь, гимнастическая палка за плечами.

1,2 - наклон вперед прогнувшись.

3- наклон назад. Ноги в коленях не сгибать.

4 - И. п. Упражнение повторить 10-15 раз.

**Упр. 4.**

И. п. - стойка ноги врозь, гимнастическая палка вертикально в руке.

1,2,3 - прогнуться назад, опуская палку сзади. Прогибаясь, таз подать вперед, ноги в коленях слегка согнуть.

4- и. п. Упражнение повторить 8-10 раз.

**Упр. 5.**

И. п. - упор сидя сзади.

1 - упор лежа сзади, голову назад, прогнуться. Держать это положение 5-8 сек.

2– вернуться в и.п. Упражнение повторить 8-10 раз.

**Упр. 6. (кобра)**

И. п. - лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 - поднять плечи, держать 5-8 сек. Лопатки соединить,.Для увеличения нагрузки можно поднять руки вверх в стороны.

2 – вернуться в и. п.

# А теперь покажем, как надо растягивать мышцы спины

**Упр. 1**.

И. п. - стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью.

1,2,3 - руки вперед, ладонями наружу. Туловище наклонить вперед, тянуться за руками.

2 - и. п. Упражнение повторять не менее 10-15 раз.

**Упр. 2**.

И. п. - сед на полу, ноги скрестно

1 - наклон вперед, предплечьями коснуться пола. Держать это положение 3-5 сек.

2 – вернуться в и.п. Повторить 10-15 раз.

**Упр.3. (кошка)**

И. п. – упор, стоя на коленях.

1,2 - выгнуть спину (растягиваем мышцы спины).

3,4 - прогнуться. Чтобы воздействовать на нижнюю часть грудного отдела позвоночника, следует опуститься на локти. Упражнение повторить 8-10 раз.

Усложненный вариант этого упражнения: (кошка лезет под забор).

1,2,3, - Сначала подныривает голова, затем плечи, прогнуться.

4 - вернуться в и. п.