

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ:

1. Ходьба обыкновенная с высоко поднятым коленом.
2. Ходьба на носках—руки на поясе, локти отвести назад.
3. Ходьба на носках—руки в стороны, спину держать прямо.
4. Бег на носках, спину держать прямо
5. Ходьба с соблюдением правильной осанки.

Стоя с гимнастической палкой. Повторить 6—8 раз.

Подняться на носки, палку поднять вверх—вдох, опустить—выдох.

✓ Палку поднять вверх—вдох, опустить на лопатки—выдох, снова поднять вверх—вдох, опустить—выдох.

✓ Палку на лопатки, пятки вместе, носки врозь. Полуприседания с прямой спиной—вдох, встать—выдох.

✓ Ноги на ширине плеч. Палку на лопатки, на счет 1-2-3 делать наклон вперед, голову не опускать, на четыре выпрямиться.

Пятки вместе, носки врозь: приседать—палку к груди—выдох, встать—вдох.

Спину держать прямо.

ЛЕЖА НА СПИНЕ. ПОВТОРИТЬ 6—8 РАЗ

Исх. пол.: руки вдоль туловища, палка в руках. Поднять палку вверх, ногу вверх—вдох, опустить в исх. пол.—выдох.

Поднять палку вверх, ноги вверх—выдох, опустить—вдох.

Палку за голову, палку в руки, „велосипед”—поехали 50 движений. ✓ Дыхание животом.

Раздуть живот—вдох, опустить живот—выдох. Палку вверх над головой, колени прижать к животу—вдох, опустить—выдох. Без гимнастической палки: руки вдоль туловища. „Ножницы” ногами. Дыхание животом—3 раза. ✓ Рисование цифр прямыми ногами.

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

✓ Исх. пол. палка под подбородком. Поднять плечи и голову, палку вперед. Ногу вверх поднять—вдох, опустить—выдох. ✓ Поднять плечи и голову, круговые движения палкой перед собой.

Прижать палку к груди, ноги согнуть в коленях плечи и голову поднять—вдох, опустить—выдох.

✓ Палку на лопатки. Поднять плечи и голову. „Кроль” ногами.

✓ „Самолет”—руки и ноги вверх в стороны. Удерживаться только на животе от 30 сек. до 3 мин.