|  |
| --- |
| **Упражнения для улучшения осанки** |

|  |
| --- |
| 1. И. п. - стойка у стены в положении правильной осанки. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2-3 с. Вернитесь в и. п. Проверьте осанку. 8-10 раз.  2. И. п. - то же. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, руки вперед. Сидя же, переведите руки в стороны, опустите вниз. Вернитесь в и. п. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. 8-10 раз.  Выполняя упражнения 1 и 2, на голову можно положить книгу.  3. И. п. - сидя на стуле. Поднимите руки в стороны - вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в и. п. 10-12 раз.  4. И. п. - о. с. Правая рука вверху, левая внизу. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в замок. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение, меняя положение рук. 6-8 раз с каждой руки.  5. И. п. - о. с. На каждый счет подавайте вверх плечи вперед и назад. 10-15 раз.  6. И. п. - сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голову назад. Вернитесь в и. п. 10 раз.  7. И. п. - стойка на коленях с опорой на руки, голова опущена. На счет раз - прогнуться, голову вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет два - согнуть спину, голову вниз. 10-15 раз.  8. И. п. - о. с. Положите на голову книгу и ходите по комнате с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх) с легкими и глубокими приседаниями.  Правильная осанка является основой красивой, стройной фигуры. Даже если у человека нет телесного изъяна, но он сутул, его фигуру никто не назовёт красивой. К тому же правильная осанка непосредственно влияет на здоровье. Очень часто встречаются женщины и мужчины, которые из-за слабости спинной мускулатуры горбятся, выпячивают живот. Это приводит к нарушению осанки и сильно портит внешний вид. Следите за своей осанкой и укрепляйте мышцы спины посредством специальных упражнений.  1. Исходное положение - стойка у стены: спина прямая, плечи опущены, живот втянут. Сделав шаг вперед, сохраните позу в течение 2-3 секунд. Вернитесь в исходное положение. Проверьте свою осанку и повторите 8-10 раз.  2.. Исходное положение - то же. Шаг вперед, руки в стороны. Присядьте, вытянув руки вперед. Сидя, переведите руки в стороны, опустите вниз. Вернитесь в исходное положение. Следите за сохранением правильного положения головы, плеч, живота, таза. Проделайте 8-10 раз.Можете для отягощения на голову положить книгу.  3. Сядьте на стул. Поднимите руки в стороны и вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10-12 раз.  4. Сидя на стуле, правая рука вверху, левая внизу. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в "замок". Вернитесь в исходное положение. Повторите, меняя положение рук, 6-8 раз.  5. Исходное положение - то же. На каждый счет подавайте плечи вверх, вперед и назад по 10-15 раз.  6. Сядьте на край стула, руками обопритесь о сиденье, локти отведите назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника и откиньте голову назад. Примите исходное положение. Повторите таким образом 10 раз.  7. Встаньте на колени с опорой на руки, голова опущена. На счет "раз" прогнитесь, голову вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет "два" согните спину, голову вниз. Выполняйте 10-15 раз.  8. Положите на голову книгу и ходите по комнате с различными движениями рук (в стороны, вперед, вверх), с легкими и глубокими приседаниями. |