

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки:

1. И.П. стоя прямо.

Руки опустите вдоль туловища, далее, отведя их назад сведите в «замок». После этого делайте пружинистые движения, одновременно прогибая спину. Повторить 8-10 р.

2. И. П. на коленях.

Встаньте на четвереньки, образуя телом прямоугольные ворота, расстояние между руками и между ногами - одинаковое. При вдохе делайте взмахи, вначале правой рукой и левой ногой, затем И.П., после - смените ногу и руку. Воспроизвести 8-10 р.

3. И.П. лёжа на спине.

Опираясь на полную стопу, ноги согнув в коленях немного их разведите. Руки, согните в локтях и прижмитесь к полу.

Далее оттолкнитесь, резким движением - сядьте, прислонившись грудью к бёдрам. Движения должны быть не быстрыми, подряд один за другим - 5 р.

4. И.П. лёжа на спине.

Примите И.П. 3-его упражнения.

Обопритесь на локти, и выгибая спину, приподнимите грудь вверх. Во время действия, откиньте назад голову, и зажмите кулаки. Упражнения выполняйте не торопясь, без перерыва. - 5 р.

5. И.П. сидя.

Сядьте на пол, и ноги расположите прямо перед собой, соединив их вместе. Руки расположите сзади. Воспользовавшись ими как рычагом, прогните тело наверх, при этом приподнимая таз и запрокидывая голову назад. Замрите на 4-5 сек., после чего возвращайтесь в И.П. Повторение 8 р.

6. И.П. лёжа на животе.

Лягте лицом вниз, при этом локти слегка согните, ладошками на пол, расположив их по ширине плеч. Распрямив руки, задержите верхнюю часть туловища, делая прогиб спиной, при этом несколько откинув голову кверху. Через 3-5 сек. опуститесь в И.П. Повторить 8 р.

7. И.П. стоя у стены.

Станьте лицом к стенке, и прислонившись к ней ладошками. Затем, не отрываясь от стены, постарайтесь прогнуться назад, на сколько сможете удержать равновесие. Продержавшись в такой позе 4-6 сек. встаньте в И.П. Делайте 5-7 р.

8. И.П. стоя у стены.

Для правильной осанки прижмитесь спиной к стене всем своим туловищем, как можно плотнее. При этом стойте ровно. Сохраните положение 8-10 сек. Повторить 5-7 р.

9. И.П. стоя прямо.

Возьмите гимнастический шест и, встав прямо, прижмите его к спине, так чтобы верхний его конец касался затылка, а нижний край прижимался к ягодицам. В таком положении поочередно сделайте следующие движения: а) присядьте; б) встаньте в И.П.; Затем делайте наклоны поочередно - вперёд, вправо, влево. В промежутках между наклонами, возвращайтесь в И.П. Пройдите весь процесс 4-7 р.

10. И.П. стоя.

Встаньте прямо руки поставьте на пояс. На голову положите какой-либо предмет, например книгу. Приподнимаясь на цыпочки на 3-4 сек., старайтесь удержать равновесие и не уронить предмет. Встаньте в И.П. Повторить 5-7 р.

11. И.П. стоя.

Ноги поставьте вместе, а руки вытяните перед собой. В подобном положении, с предметом на голове, попробуйте приседать, чуть-чуть выставляя вперёд сначала правую ногу, потом встаньте в И.П., вслед за тем другую ногу, в И.П. Приседайте 6-8 р.

12. И.П. стоя.

Установите на голове книгу, поставив руки на пояс, делайте приседания, после каждого раза возвращайтесь в И.П. Проделайте 10 р.

13. И.П. стоя у стены.

Прислонившись к стене спиной, обопритесь к ней ладонями. Затем по очереди приподнимайте ноги к груди, согнутыми в коленях. Повторите 10 р.

14. И.П. висячее.

Зацепитесь на перекладине обеими руками и, соединив ноги вместе, сделайте качающие движения в разные стороны, словно маятник. Повторите 18 р. (по 9 р. в каждую сторону).

15. И.П. висячее.

Повиснув на турнике двумя руками, круговыми движениями поворачивайте своё тело. Вначале в одну сторону, затем в другую. Ноги соединив вместе, держите прямо. Повороты делайте как можно максимальные.

16. И. П. на коленях.

Сядьте на коленки с вытянутыми вверх руками. Спину и голову держите прямо, ладони смотрят вперёд. Не изменяя позы, неторопливо, сделайте вперёд поклон, медленно садясь на свои пятки. Как только грудь прикоснется к коленям, расслабьтесь и склоните голову. После чего напрягите спинные мышцы и, упираясь ладонями об пол, примите И.П. Затем руки опустите вдоль тела. Постарайтесь во время упражнения не сбить дыхание: наклон - выдохните, подъём - вдохните. Повторяйте 5-8 р.

Красивая осанка вызывает доверие к человеку, говорит вам о том, что он трудится над собой. Ровная спина создает волшебство в общении. Мы становимся выше, стройнее, плечи приподнимаются. Самое главное - мы становимся смелее, увереннее в себе.