

## Примерный комплекс упражнений на осанку в исходном положении лежа

1. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1-2- глубокий вдох, поднять грудную клетку; 3-4 - спокойный выдох.
2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять прямую правую ногу вперед, 2-й. п., 3-4 - то же левой ногой.
3. И. п.: то же. 1-2- поднять руки вверх - глубокий вдох, 3-4 - и. п. - спокойный выдох.
4. И. п.: то же. На каждый счет отведение ноги в сторону (чередую правую и левую).
5. И. п.: лежа на спине, руки согнуты в локтях под прямым углом. 1-2- отвести предплечья в стороны- глубокий вдох, 3-4 - и. п. - выдох.
6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1 - согнуть правую ногу в колене, 2-й. п., 3-4 - то же левой.
7. И. п.: то же. 1-2 - согнуть ноги в коленях - глубокий вдох, 3-4 - и. п. - выдох.
8. И. п.: лежа на спине, руки согнуты под углом  $90^\circ$  в стороны. 1-2- отвести предплечья вверх - вдох, 3-4- отвести предплечья вниз - выдох.
9. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - глубокий вдох животом, 3-4 - перенести воздух в верхний отдел живота, расширив грудную клетку, 5-6 - удержать позу, 7-8 - и. п., медленный выдох.
10. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1-2 - оторвать таз от пола, прогнуться в пояснице, удерживаясь на руках и стопе, 3-4 - и. п.
11. И. п.: лежа на спине, руки за головой, ноги приподняты и согнуты в коленях под углом  $90^\circ$ . 1-2 - вдох, с задержкой дыхания, медленно положить ноги вправо, не поворачивая туловища, 3-4 - и. п., выдох, 5-8 - то же влево.
12. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. На каждый счет энергичное поднятие головы и прямых ног, опираясь на поясницу и руки. Повторить 5-10 раз. Затем расслабиться в течение 5-10 с.
13. И. п.: сед ноги вместе: 1-2- глубокий вдох - отвести слегка голову и плечи назад, прогнуться в пояснице, 3-4 - длительный выдох с опусканием головы вперед.
14. И. п.: то же. 1 - прогнуться в пояснице, оторвав таз от пола, 2 - и. п.
15. И. п.: сед ноги скрестно, руки на пояс. На каждый счет поочередные наклоны туловища вправо и влево.
16. И. п.: то же. На каждой счет повороты туловища вправо и влево.
17. И. п.: лежа на животе, кисти под подбородок. 1 - вдох - соединить лопатки, 2 - и. п. - выдох.
18. И. п.: то же. 1 - вдох, поднять лопатки, 2 - выдох - и. п.
19. И. п.: то же. На каждый счет поочередное отведение прямой ноги назад.
20. И. п.: лежа на животе, руки вверх. 1-2 - отвести голову назад, не отрывая груди от пола, руки через стороны - вниз, 3-4 - и. п.
21. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - отвести голову назад, оторвав прямые ноги от пола, 3-4 - и. п.
22. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги согнуты под углом  $90^\circ$ . 1 - отвести левую в сторону, 2-й. п., 3-4 - то же правой, 5-6 - голени скрестно, 7-8 - и. п.

## **Примерный комплекс упражнений на осанку в исходном положении сидя на скамейке**

1. И. п.: сед верхом поперек скамейки, руки в стороны. На каждый счет повороты туловища вправо и влево.
2. И. п.: сед верхом поперек скамейки, руки вверх. 1-2 - наклон туловища вперед, достать ладонями пол, 3-4 - и. п.
3. И. п.: сед верхом поперек скамейки, руки вниз. 1-2 - вдох, поднять руки вверх, 3-4 - и. п. - выдох.
4. И. п.: сед на скамейке, руки вниз. Произвольно, в медленном темпе наклоны головы вперед, назад, вправо, влево и круговые вращения головы вправо и влево.
5. И. п.: то же. На каждый счет повороты головы вправо и влево.
6. И. п.: сед на скамейке, руки на коленях. 1-2 - отвести голову назад, приподнимая подбородок, развернуть плечи, 3-4 - и. п.
7. И. п.: сед на скамейке, кисти за края скамейки. 1-2 - отклонить туловище назад удерживаясь за края скамейки, 3-4 - и. п.
9. И. п.: то же, 1—4 - круговые вращения в плечевых суставах вперед, 5-8 - то же назад.
10. И. п.: упор стоя на коленях. 1 - поднять правую вперед. 2-й. п., 3-4 - то же левой.
11. И. п.: то же. На каждой счет прогибать и сгибать поясницу. При прогибании в пояснице голову назад, при сгибании голову вниз.
12. И. п.: то же. 1-2- сед на пятки, не отрывая ладоней от пола, 3-4 - и. п.
13. И. п.: о. с. 1-2 - наклон вперед, руки вниз - вперед. 3-4 - выпрямиться, прогибаясь назад, руки назад.
14. И.п.: то же. На каждый счет наклоны туловища вправо и влево.
15. И. п.: то же. На каждый счет повороты туловища вправо и влево.
16. И. п.: то же. 1-2 наклон вперед, выдох, 3-4 - и. п. - вдох.
17. И. п.: то же. 1-2 наклон вперед, выдох, 3-4 - и. п. - вдох.