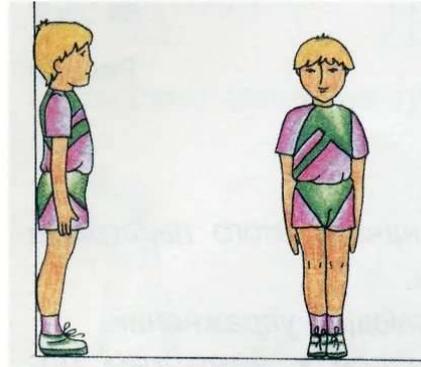


ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

При правильной осанке позвоночник и столбы обладают наилучшими возможностями пружинить и смягчать толчки и сотрясения в таких движениях, как бег, прыжки, ходьба; улучшается самочувствие и настроение.



Комплекс ОРУ для укрепления мышц, участвующих в поддержании правильной осанки

1. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги вместе. Вытянуться, потянуть носки «на себя», через 5-7 сек. Расслабиться.
2. И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги вместе. Опираясь на локти, затылок и ягодицы приподнять лопатки («нахохлиться») – вдох. Задержаться в таком положении на 5-7 сек. Плавно лечь и расслабиться – выдох. Повторить 3-4 раза.
3. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Сгруппироваться, выполнить перекач вперед-назад, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
4. И.п. – сед ноги врозь, руки вперед в стороны. Приподнять прямые ноги на 20-30 см. Поочередно сгибать и разгибать стопы в голеностопном суставе и одновременно сжимать и разжимать пальцы рук. Повторить 10—12 раз.
5. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой, ладонями вниз, под подбородком. Плавно поднимать верхнюю часть туловища, одновременно отводя руки в стороны – вдох, и.п. – выдох.
Повторить 7-8 раз.
6. И.п. – упор стоя на коленях. Поднять правую руку вперед, одновременно отвести левую ногу назад. Держать 3-4 сек. Вернуться в и.п. То же левой рукой и правой ногой. Повторить 4-5 раз.
7. И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладонями вперед. Выпрямить спину, вытянуть шею. Очень медленно наклоняться вперед, одновременно садясь на пятки, коснуться ладонями пола, опустить голову. Опираясь ладонями об

пол, одновременно напрягая мышцы спины, медленно вернуться в и.п. Выдох делать при наклоне, вдох при выпрямлении. Повторить 6 раз.

8. И.п. – упор присев. Перекатом назад в группировке, сделать стойку на лопатках согнув ноги, выполнять круговые движения ногами («велосипед»)20-30 сек.. Перекатом вперед в группировке вернуться в и.п. Дыхание произвольное.

9. И.п. – сед ноги скрестно («по-турецки»), обхватить руками стопы, выпрямить спину. Тянуться головой (макушкой) вверх, расправляя и вытягивая позвонки 30-40 сек. не задерживая дыхания.