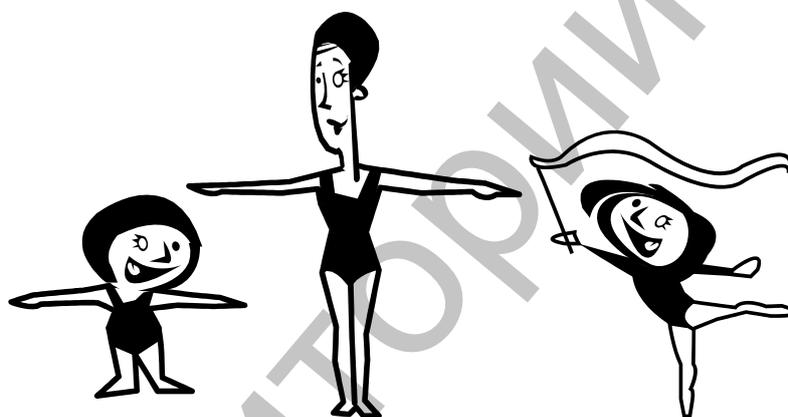


**ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ
ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**



**ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ
ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

Учебно-методическое пособие

УДК 796.4(075.8)
ББК 75.68я73
Г48

Авторы-составители: доцент кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук **Н.М. Гузов**; студентка 42 группы факультета физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **А.О. Исаченко**

Рецензенты: заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук **П.И. Новицкий**; доцент кафедры анатомии, физиологии и валеологии человека УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **С.Ф. Сурганова**

Учебно-методическое пособие включает в себя комплексы физических упражнений и методические рекомендации по их использованию с целью формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки и плоскостопия, что может быть использовано в педагогической и лечебной практике.

УДК 796.4(075.8)
ББК 75.68я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005

СОДЕРЖАНИЕ

Введение и методика обучения правильной осанке и исправления ее нарушений	4
Здоровье и красота человека – в движении	6
Сведения о строении и функциях опорно-двигательного аппарата человека	7
О правильной осанке	13
Комплексы упражнений общего воздействия для формирования и поддержания правильной осанки	17
Комплексы специальных упражнений для исправления плоской спины	24
Комплексы специальных упражнений для исправления сутулой спины	38
Комплексы упражнений для исправления седлообразной спины и уменьшения размеров живота	53
Комплексы упражнений для исправления прогнутой спины	60
Комплексы упражнений для исправления сколиозов	66
Гимнастика для исправления комбинированных нарушений осанки ...	75
О правильном дыхании при выполнении физических упражнений ...	79
О профилактике плоскостопия	80
Литература	88

ВВЕДЕНИЕ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ И ИСПРАВЛЕНИЯ ЕЕ НАРУШЕНИЙ

Формирование правильной осанки и исправление ее дефектов у детей дошкольного и младшего школьного возраста является проблемой актуальной, нелегкой, трудоемкой и небыстротечной. В ее решении должны участвовать не только дети, но и взрослые: родители, врачи, учителя. При этом объединяющей идеей и стимулом решения данной проблемы должно быть желание детей и взрослых иметь нормальное здоровье и правильную осанку и ежедневно упражнять свое тело и волю ради этой гуманной цели.

Наукой и практикой установлено, что укрепить свое здоровье, приобрести хорошее физическое развитие, правильную осанку, красивые формы тела имеет возможность почти каждый человек, особенно дети. И эликсиром этого являются вовсе не лекарства, а систематические физические упражнения. Посредством их в дошкольном и младшем школьном возрасте дети могут успешно укреплять и формировать свое здоровье, гармонично развиваться физически, научиться рационально управлять своими движениями, приобретать устойчивые навыки контроля за своими движениями, позами, в том числе и осанкой.

Замечено, что многие дети в дошкольном и младшем школьном возрасте не умеют правильно сидеть, стоять, ходить, поддерживать рациональную позу и правильную осанку при различных двигательных действиях. В этой связи при решении главных целей физического воспитания – оздоровления и гармонического физического развития детей – необходимо постоянно воспитывать у них привычку всегда держать свое тело выпрямленным, с приподнятой головой, развернутыми плечами и слегка подтянутым животом, то есть правильную осанку.

Предлагаемые комплексы гимнастических упражнений разделены на три основные группы: общего воздействия, на ощущение правильной осанки, для исправления нарушений осанки.

Содержание упражнений подобрано с учетом всестороннего воздействия на организм занимающихся. При подборе упражнений соблюден принцип сознательного подхода, основанного на знании причин, вызывающих те или иные нарушения осанки, знании мышц, которые необходимо укреплять в первую очередь.

Запись гимнастических упражнений осуществлена, в основном, с учетом конкретных требований гимнастической терминологии, за исключением отдельных упражнений, где применена смешанная терминология.

В предлагаемых комплексах гимнастических упражнений строго соблюден принцип постепенности при выполнении упражнений, что является главным условием эффективного воздействия на формирование правильной осанки и исправления ее нарушений. При этом содержание комплексов варьируется в определенном порядке по характеру их воздействия

и нагрузке, а указанные количества повторений упражнений являются ориентирами, которые, в зависимости от конкретного контингента занимающихся и условий проведения занятий, можно изменять в сторону увеличения или уменьшения.

Главным условием при формировании правильной осанки и исправлении ее дефектов является регулярность и систематичность занятий физическими упражнениями. Перед началом систематических занятий физическими упражнениями необходимо пройти медицинский осмотр.

Заниматься гимнастикой дети должны ежедневно, по возможности, несколько раз в день: во время утренней гигиенической и коррекционной гимнастики, физкультпауз во время уроков, и днем, при выполнении домашних заданий. Продолжительность занятий, в зависимости от их формы, может быть 15–20 минут (утренняя гигиеническая и коррекционная гимнастика) и 3–5 минут (физкультпаузы).

Начинать занятия следует с более легких упражнений, а затем переходить к более трудным. Для ослабленных, нетренированных детей, имеющих недостаточную физическую подготовку это условие обязательно. Темп выполнения упражнений – медленный, средний. Все движения следует сопровождать глубоким, ритмичным дыханием. В этой связи надо обязательно проветривать помещение перед началом выполнения упражнений и находить возможность проведения занятий летом и зимой на свежем воздухе.

Занимающиеся должны помнить, что закаливание – залог хорошего здоровья. Поэтому после окончания упражнений им надо проводить водные процедуры в виде душа, обливания, обтирания влажным полотенцем, постепенно закаляясь и приучая организм к холоду.

В формировании и поддержании правильной осанки и исправлении ее дефектов важны: питание, режим дня, продолжительность сна (8–10 часов), соответствующая времени года и погодным условиям одежда и обувь, правильность позы при стоянии, ходьбе, чтении, письме, во время работы, чему необходимо учить детей.

Для достижения поставленной цели – быть здоровым, физически развитым и иметь красивые формы и пропорции тела – необходим настойчивый, целеустремленный, систематический труд конкретного человека. Физические упражнения, при продуманной методике их использования, могут быть одним из главных средств в достижении успехов в этом труде.

Методика обучения учащихся правильной осанке и исправления ее дефектов обусловлена общими требованиями: положительным влиянием каждого урока на здоровье учащихся; продуманным подбором каждого упражнения для решения конкретных и общеразвивающих задач; постепенным повышением физических нагрузок; чередованием более напряженных упражнений с упражнениями на расслабление; высокой организацией занятий при сознательной дисциплине учащихся.

ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА ЧЕЛОВЕКА – В ДВИЖЕНИИ

Нормальное состояние здоровья человека является главной ценностью в жизни каждого человека. Оно отражает сбалансированное состояние и гармоничное взаимодействие основных компонентов здоровья: соматического, физического, психического и нравственного. Состояние здоровья человека зависит от взаимодействия трех главных факторов: уровня жизни, качества жизни и стиля жизни, которые в совокупности определяют образ нашей жизни. Образ нашей жизни постоянно изменяется, но неизменным остается стремление людей к сохранению и укреплению своего здоровья, гармонии и красоте человеческого тела.

Красивые черты лица, пропорциональное и стройное расположение всех частей тела, правильная осанка, грациозная, непринужденная походка придают человеку подлинную внешнюю красоту, что является предметом внимания и восхищения людей. Различные конкурсы красоты и телесного здоровья, которые проводятся во многих странах мира, выявляют эталоны и модели физического и эстетического совершенства человека. Победители и призеры таких конкурсов становятся предметом восхищения и ориентиром для подражания и совершенствования для многих людей.

Внешняя красота человека важна не только с точки зрения эстетики, но и анатомии и физиологии человека. В ней, прежде всего, отражается гармоничное развитие всех мышечных групп, которые удерживают различные части тела в правильном положении, создают оптимальные условия для функционирования центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, внутренних органов.

Внешняя красота человека всегда более привлекательна и значима, если она взаимосвязана с внутренними нравственными и эстетическими проявлениями: умом, интеллектом, одухотворенностью и другими «души прекрасными порывами», замеченными А.С. Пушкиным. Гармонию здоровья, внутренней и внешней красоты человека отражает древнее мудрое изречение: «В здоровом теле – здоровый дух». Это – призыв к действию. Хочешь быть здоровым? Будь! Упражняйся!

Современные научные исследования полностью подтверждают высказанную 200 лет назад французским врачом-терапевтом Тиссо мысль о том, что «... движение, как таковое, может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные свойства мира не могут заменить действие движения».

Примечательно, что в нашей стране идея и направленность государства и народа на укрепление и сохранение здоровья начинает воплощаться в жизнь. Здоровый образ жизни людей, где должное место отводится физической культуре и спорту, становится экономически выгодным и престижным для отдельного человека и всей страны.

Основы крепкого здоровья и долголетия закладываются с детства. В детском и младшем школьном возрасте, когда растущему организму биологически необходимы движения для нормального роста и развития, мож-

но успешно сформировать осознанный интерес и привычку к физическим упражнениям, приобщить детей через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни.

В детском и младшем школьном возрасте сильнее проявляется мотивация детей для активных физических упражнений не только ради здоровья и внешней телесной красоты, но и ради исправления различных дефектов телосложения, формирования правильной осанки. О необходимости физических упражнений для многих детей свидетельствуют цифры, отражающие нарушение осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Эти цифры на протяжении десятилетий достаточно высоки и устойчивы (от 20 до 80%).

Поэтому весьма гуманным и значимым делом для родителей, педагогов, медицинских работников является оказание повседневной поддержки и помощи детям в формировании их крепкого здоровья и в исправлении дефектов осанки.

СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЧЕЛОВЕКА

Двигательный аппарат человека состоит из костей, суставов, связок и мышц. В скелете человека имеется более 200 костей, которые делятся на кости черепа, туловища, верхних и нижних конечностей (*рис. 1*). Кости черепа и таза соединяются между собой неподвижно; позвонки, кости запястья и плюсны – полуподвижно, а большинство костей конечностей соединены между собой подвижно с помощью суставов.

В зависимости от формы суставных поверхностей суставы могут иметь от одной до трех и более осей движения. Почти все суставы имеют суставные сумки и связки, которые укрепляют суставы и регламентируют движения в определенных направлениях.

Движения в суставах вокруг поперечной оси называются сгибанием и разгибанием, вокруг передне-задней оси – приведением и отведением, вокруг вертикальной оси – вращением (поворотами).

Кости, соединенные между собой с помощью суставов, представляют собой систему рычагов I и II рода, приводящиеся в движение мышцами. Абсолютное большинство мышц (их в теле человека около 400) прикрепляются к костям с помощью сухожилий (*рис. 2, 3*).

Все мышцы снабжены большим количеством кровеносных и лимфатических сосудов и нервами. По одним кровеносным сосудам (артериям) к мышцам приносятся кислород и питательные вещества, а по другим кровеносным сосудам (венам) из мышц оттекают продукты обмена веществ. Обмену веществ в мышцах способствуют и лимфатические сосуды. По ним лимфа, которая образуется из плазмы крови в межклеточных пространствах, проникает в клетки через стенки капилляров, принося кислород и другие питательные вещества и унося продукты обмена веществ.

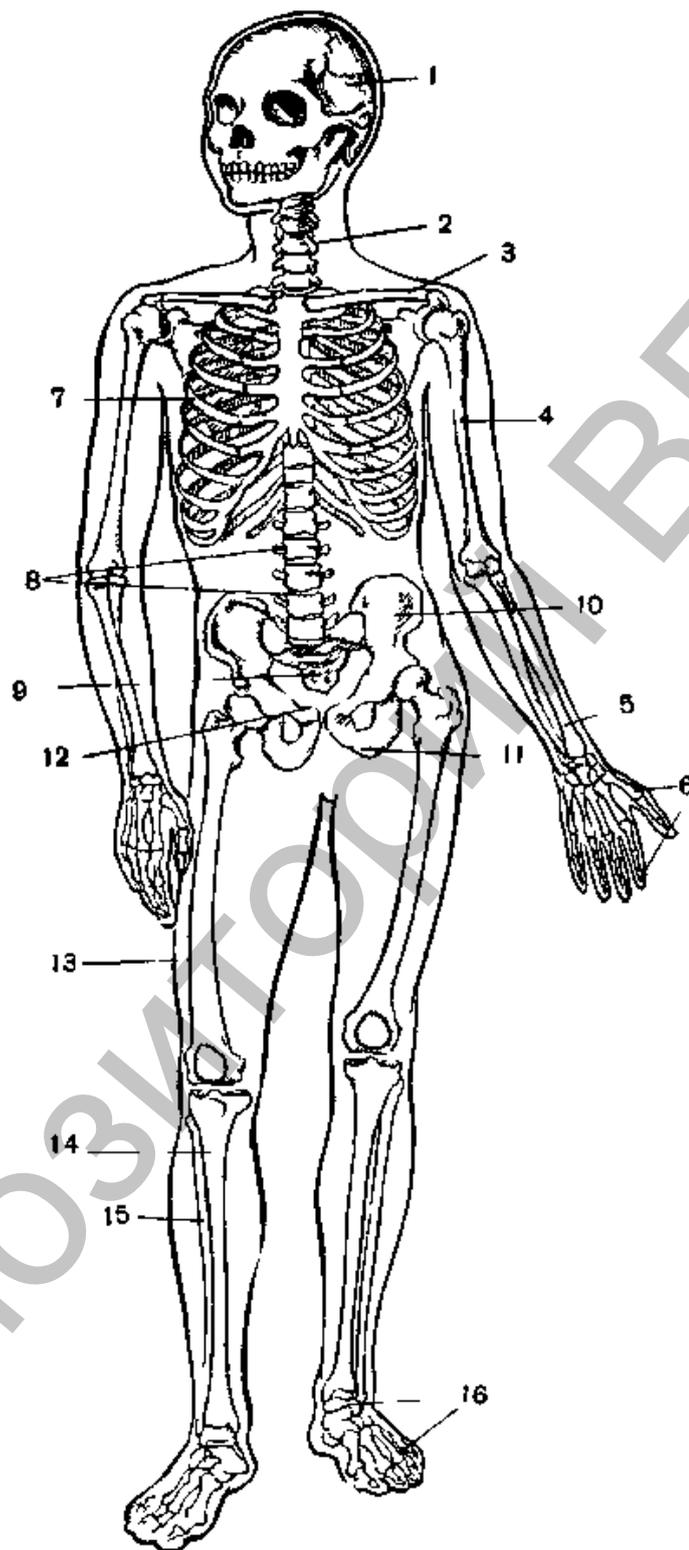


Рис. 1. Скелет человека спереди

1 – кости черепа; 2 – шейные позвонки; 3 – ключица; 4 – плечевая кость;
 5 – лучевая кость; 6 – кости кисти; 7 – ребра; 8 – поясничные позвонки;
 9 – крестец; 10 – повздошная кость; 11 – седалищная кость; 12 – лобковая
 кость; 13 – бедренная кость; 14 – большеберцовая кость; 15 – малоберцовая
 кость; 16 – кости стопы

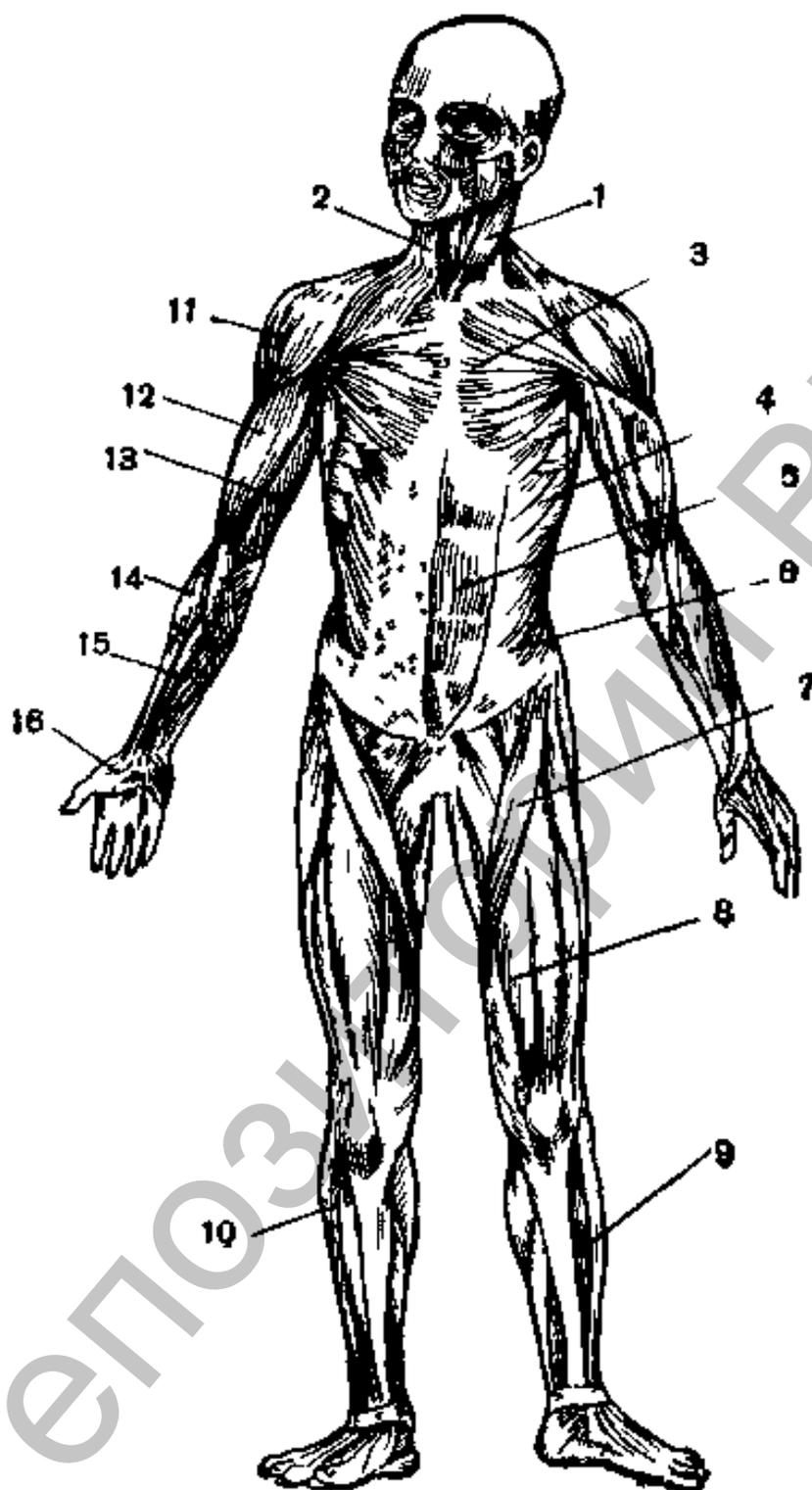


Рис. 2. Мышцы человека спереди

1 – грудино-ключично-сосцевидная мышца; 2 – подкожная мышца шеи; 3 – большая грудная мышца; 4 – передняя зубчатая мышца; 5 – прямая мышца живота; 6 – наружная косая мышца живота; 7 – портняжная мышца; 8 – четырехглавая мышца бедра; 9 – передняя большеберцовая мышца; 10 – малоберцовые мышцы; 11 – дельтовидная мышца; 12 – двуглавая мышца плеча; 13 – трехглавая мышца плеча; 14 – плече лучевая мышца; 15 – длинная ладонная мышца; 16 – мышцы большого пальца

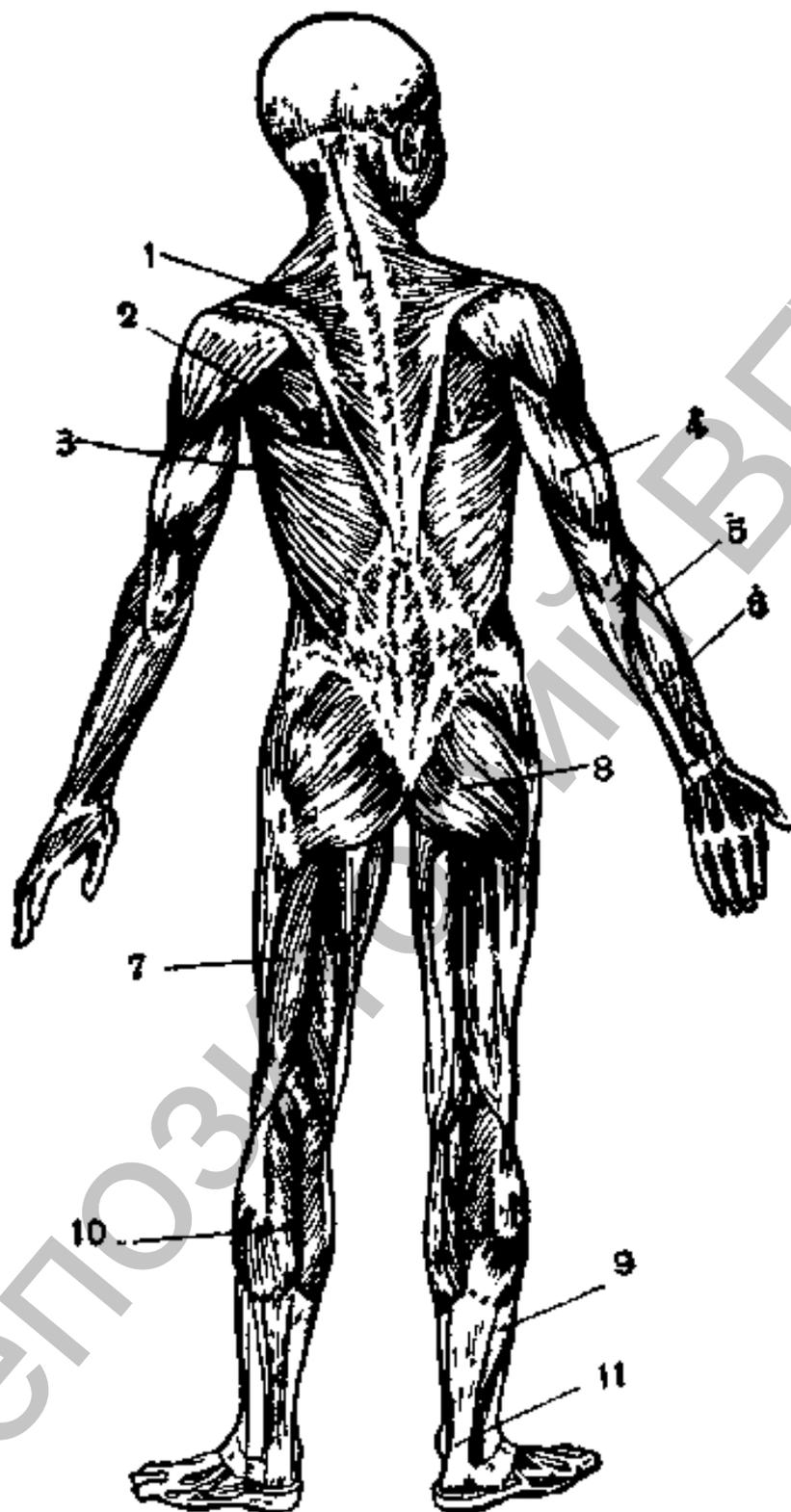


Рис. 3. Мышцы человека сзади

1 – трапецевидная мышца; 2 – ромбовидная мышца; 3 – широкая мышца спины; 4 – трехглавая мышца; 5 – плечелучевая мышца; 6 – локтевой разгибатель кисти; 7 – двуглавая мышца бедра; 8 – большая ягодичная мышца; 9 – камбаловидная мышца; 10 – икроножная мышца; 11 – ахиллово сухожилие

По двигательным нервам из мышц и связок в центральную нервную систему (ЦНС) поступает периферийная информация о состоянии и положении мышц, костей суставов в определенный момент времени. Из ЦНС на эти сигналы по двигательным нервам в мышцы и сухожилия передаются соответствующие импульсы, вызывая их сокращение и передвижение костных рычагов.

Основным свойством мышечной ткани является ее упругость и сократимость. Но не только этим ограничивается функция мышц. Гармоничное развитие всей мускулатуры способствует удержанию различных частей тела в правильном положении, что придает человеку нормальную форму телосложения, правильную осанку.

Наиболее благоприятное воздействие на осанку и выправку человека оказывает гармоничное развитие групп мышц-разгибателей туловища, отводящих плечи (лопатки) назад, удерживающих лопатки возле ребер, мышц брюшного пресса и, в отдельных случаях, мышц-сгибателей и мышц-разгибателей тазобедренных суставов.

Непосредственное отношение к правильной осанке имеют и другие части двигательного аппарата тела человека: позвоночник, грудная клетка, плечевой пояс и таз, а также мышцы, удерживающие их в правильном положении.

Позвоночник – это вертикальный столб, состоящий из 32–34 позвонков. В нем различают следующие отделы: шейный, состоящий из 7, грудной – из 12, поясничный – из 15, крестцовый и копчиковый – из 3–5 позвонков каждый. Позвонки разных разделов отличаются по форме и величине. Позвонки шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника соединены между собой межпозвоночными хрящами и укреплены спереди и сзади большим количеством связок.

Позвоночник имеет четыре изгиба в передне-заднем направлении: шейный изгиб обращен выпуклостью вперед, грудной – назад, поясничный – вперед и крестцово-копчиковый – назад. Такое строение позвоночника увеличивает его прочность и сопротивляемость к силовым воздействиям на него извне, увеличивает объем грудной клетки и таза, что важно для развития и функционирования сердца, легких, матки. Физиологическим изгибам позвоночника присущи рессорные свойства, благодаря которым тело и мозг человека предохраняются от толчков и сотрясений при беге, прыжках и ходьбе. Формирование изгибов позвоночника у детей происходит в процессе роста, развития и приспособления организма к окружающей среде.

Движение позвоночника: сгибание, разгибание, боковые наклоны, вращение влево и вправо осуществляется многими мышцами. Наибольшее значение при этом имеют глубокие (длинные) мышцы спины – мышцы-разгибатели туловища, которые расположены по обеим сторонам остистых отростков позвонков.

Грудная клетка образуется грудными позвонками, двенадцатью парами ребер и грудиной. Между ребрами расположены наружные и внутренние межреберные мышцы. Волокна наружных межреберных мышц идут сверху вниз и спереди назад, а волокна внутренних межреберных мышц имеют обратное направление. Соответственно расположению функция наружных межреберных мышц дыхательная, а внутренних – выдыхательная. Снизу грудная клетка отделена от брюшной полости мышцей – диафрагмой. Купол диафрагмы при вдохе опускается вниз, а при выдохе поднимается вверх. Межреберные мышцы и диафрагма являются основными дыхательными мышцами.

Плечевой пояс образуется двумя лопаткам, которые свободно прилегают к грудной клетке, и двумя ключицами, которые внутренними концами соединяются с грудиной, а наружными – с лопатками. Плечевой пояс посредством плечевых суставов соединяется с верхними конечностями.

К плечевому поясу прикрепляется и от него начинается много различных мышц: трапециевидные, ромбовидные, широкие мышцы спины, передние зубчатые мышцы и другие. Они не только удерживают плечевой пояс в правильном положении, но и участвуют в поднимании и опускании ключиц и лопаток, сдвигании их впереди, отведении назад, вращении плечевых суставов вперед и назад, вращении лопаток вокруг их переднезадней оси.

Таз образуют две тазовые кости и крестец. Сзади тазовые кости почти неподвижно соединяются с крестцом, а впереди сочленяются посредством лонного сращения. Для соединения таза с нижними конечностями с обеих сторон имеются глубокие суставные ямки (вертлужные впадины).

При положении человека в основной стойке в норме таз имеет наклон вперед под углом $50-60^\circ$. Правильное положение таза зависит от многих причин. Одной из них является гармоничное развитие различных мышечных групп, которые прикрепляются к нему или берут от него начало. К ним относятся мышцы, поднимающие переднюю часть таза или опускающие его заднюю часть, уменьшая угол наклона таза. К мышцам брюшного пресса относятся прямые, наружные и внутренние косые, поперечные мышцы живота и квадратные мышцы поясницы. Мышцы брюшного пресса сгибают позвоночник, уменьшают угол наклона таза. Вместе с мышцами-разгибателями туловища при одностороннем сокращении они сгибают туловище в сторону, вращают позвоночник с грудной клеткой влево и вправо, участвуют в дыхании (при выдохе), удерживают органы брюшной полости в правильном положении, являясь естественным корсетом, препятствующим увеличению брюшной полости и опущению расположенных в ней внутренних органов.

Сгибание в тазобедренных суставах осуществляется при помощи подвздошно-поясничных, прямых мышц бедер и других групп мышц, а

разгибание – посредством больших, средних и малых ягодичных, полусухожильных, полуперепончатых и двухглавых мышц бедер.

Таким образом, строение и функционирование двигательного аппарата человека во многом определяют его телосложение и осанку, которые могут быть правильными, и могут иметь отклонения от нормы. При этом у каждого человека и телосложение, и осанка зависят от состояния скелета, развития мускулатуры, особенностей трудовой деятельности и образа жизни, наследственности, возраста, пола.

О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ

Осанка – это привычное непринужденное положение тела человека, которое он сохраняет стоя, сидя, при ходьбе и другой деятельности. Правильная осанка в основной стойке выглядит так: голова держится прямо, плечи свободно опущены, слегка отведены назад и находятся на одном уровне, живот подтянут, грудь немного выступает, ноги выпрямлены. Правильную осанку, или привычную позу, необходимо формировать с раннего детства и постоянно поддерживать.

Правильная осанка характеризуется:

- прямым расположением головы;
- симметричностью плечевого пояса;
- симметричным расположением гребней подвздошных костей;
- одинаковой длиной ног;
- правильным развитием сводов стопы (своды не должны провисать);
- равномерной волнообразностью спины;
- одинаковой формой треугольников (талии), образуемых боковыми поверхностями туловища и внутренними поверхностями опущенных рук;
- симметричностью обеих лопаток;
- нормальной формой грудной клетки.

Особое значение для формирования правильной осанки имеет равномерное развитие всех групп мышц, особенно удерживающих позвоночник, и умение учащихся владеть навыками управления своим телом.

Для воспитания правильной осанки решающее значение имеет рациональный режим: разумный распорядок дня с правильным чередованием труда, отдыха, сна и полноценным питанием, с использованием физических упражнений и средств закаливания организма учащегося.

Правильная осанка в основном определяется натяжением мышц и связок, окружающих позвоночный столб. Она гармонично взаимосвязана с внешним обликом, телосложением учащегося (рис. 4).

Различные причины (неправильная посадка детей в школе и дома, несоответствие мебели по их росту, малоподвижность, продолжительный

сон в одной позе в мягкой кровати и др.) могут негативно влиять на формирование осанки детей (рис. 5).

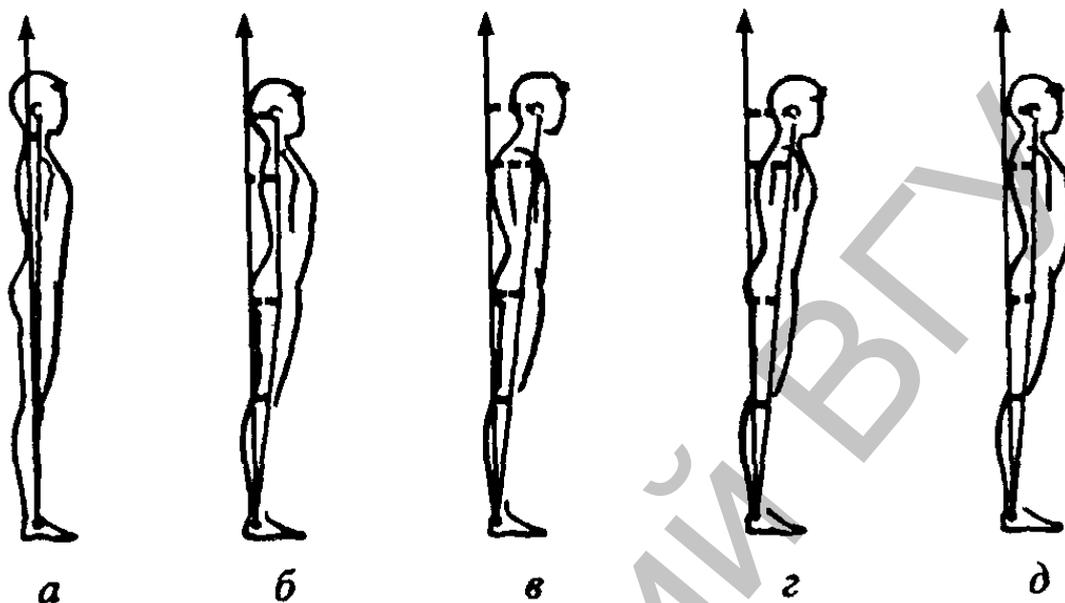


Рис. 4. Осанка: *а* – правильная осанка, *б* – прогнутая осанка, *в* – сутулая осанка, *г* – наклонная осанка, *д* – изогнутая осанка

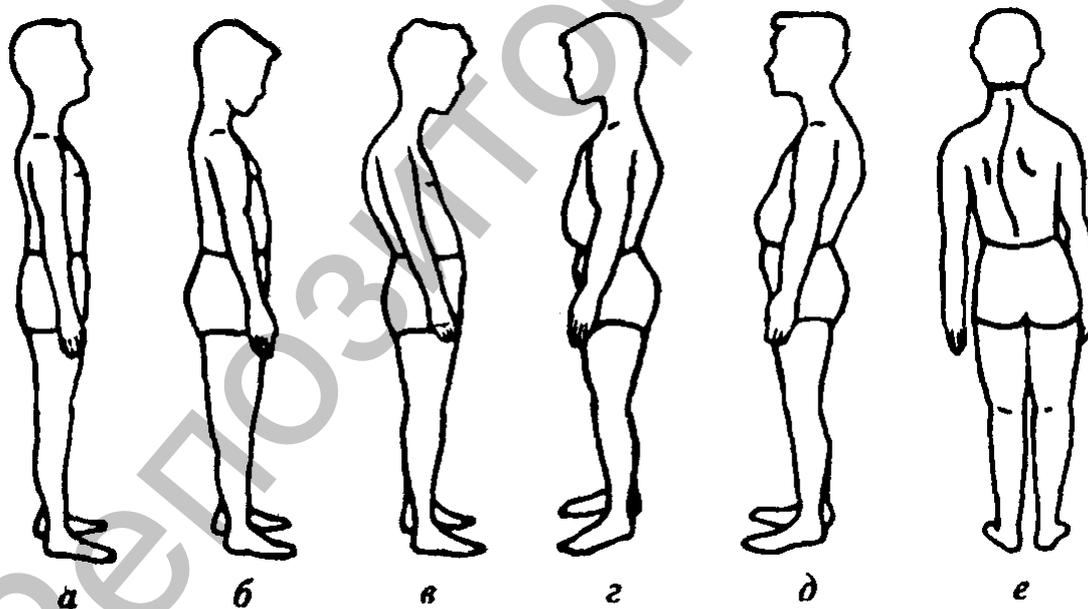


Рис. 5. Виды осанки: *а* – нормальная, *б* – выпрямленная, *в* – кифотическая, *г* – лордотическая, *д* – сутуловатая, *е* – сколиотическая

Поэтому у детей младшего школьного возраста встречаются различные изменения формы позвоночника, сколиозы – боковые искривления позвоночника; лордозы – переднезадние искривления позвоночника; плоская спина – выпячивание вперед грудной клетки; сутуловатость – образование круглой спины.

Наряду с этим для формирования правильной осанки применяются специальные упражнения, которые воспитывают мышечные ощущения запоминать правильную осанку при стоянии, сидении, ходьбе, других видах деятельности. Регулярно повторяя эти упражнения, учащиеся формируют и закрепляют навык правильной осанки, учатся рационально и эффективно управлять своими двигательными действиями.

При составлении комплексов гимнастических упражнений для формирования правильной осанки и исправления дефектов позвоночника и свода стопы следует придерживаться следующих правил:

1. В начале комплекса принимать и 3–5 сек обозначать позу правильной осанки
2. После этого выполнить 2–3 упражнения общего воздействия на организм учащихся.
3. Затем в комплексе включаются 3–5 упражнений для развития мышечных групп плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног.
4. Повторяется упражнение на ощущение правильной осанки.
5. Выполняются 3–5 упражнений для исправления имеющихся дефектов осанки.
6. Заканчивается комплекс 2–3 упражнениями на ощущение правильной осанки.
7. Дозировка упражнений по времени и количеству повторений варьируются с учетом возрастно-половых, индивидуальных особенностей, физической подготовленности и состояния здоровья учащихся.

Упражнения для формирования правильной осанки

Перед началом упражнений необходимо доступно рассказать занимающимся о правильной осанке, средствах ее формирования и поддержки, после чего разучить следующие упражнения:

1. Стоя перед зеркалом спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, напрячь мышцы спины, ощутить и запомнить это положение и сохранить в течение 5–7 сек.
2. Отойдя от стены на 2–3 шага, сохранить эту позу в течение 3–5 сек. Упражнения 1 и 2 повторить 2–4 раза, контролируя осанку в зеркале. Дыхание произвольное.
3. То же, но, отойдя от стены, поднять руки вперед, в стороны, вверх и снова принять положение правильной осанки – держать 5–7 сек. Затем стать к стене, проверить принятую позу и продержать ее 5–7 сек.
4. Произвольно по ощущению принять правильную осанку, обозначить ее в течение 3–5 сек, вновь стать к стене, проверить и обозначить принятую позу в течение 5–7 сек.

5. Стоя спиной к стене в позе правильной осанки, поднять руки в стороны, вверх, опустить их вниз, согнуть правую и левую ногу вперед, не нарушая позы правильной осанки.

6. Принять позу правильной осанки и запомнить ее, стоя боком перед зеркалом. Отойдя от зеркала, сохранять эту позу в течение 5–7 сек.

7. Принять позу правильной осанки, подойти к зеркалу и проверить принятую позу.

8. Принять и запомнить позу правильной осанки, стоя боком перед зеркалом, удерживая гимнастическую палку вертикально за спиной (вдоль позвоночника). Отойдя от зеркала, опять принять правильную осанку. Держать 5–7 сек.

9. Лежа на спине, руки вниз. Равномерно напрягая мышцы тела, выполнить перекаты вправо, влево, лечь на живот, сохраняя первоначальное положение.

10. Задание то же, что в упражнении 9, но лежа на спине руки вверх.

11. Висы спиной к гимнастической стенке, прижимаясь к ней спиной, ягодицами, пятками.

12. Стоя в основной стойке, удерживая на голове мешочек с песком, набивной мяч, кубики, кегли.

13. Стоя в основной стойке, подняться на носки, руки через стороны вверх, опуститься в и.п.

14. В стойке ноги врозь, руки вперед, приседание на носках в глубокий присед и возвращение в и.п.

15. Стойка на двух и одной ноге на гимнастической скамейке, набивном мяче, рейке, лежащем на полу канате. Балансирование, стоя на указанных предметах в течение 5–10 сек.

16. Задание то же, что в упражнении 12, но выполнить с закрытыми глазами.

17. Передвижения по узкому (5–10 см) коридору на носках с различными положениями рук: на пояс, в стороны, вверх, за голову, – стараясь удерживать позу правильной осанки и не теряя равновесия.

18. Медленные и быстрые прогибания тела из положения лежа на животе, руки за голову, вверх. То же с небольшими (0,5–2 кг) отягощениями.

19. Медленные и быстрые поднимания туловища в сед из положения лежа на спине, руки за голову, вверх. То же с небольшими отягощениями.

20. Комплексы общеразвивающих упражнений, способствующих укреплению мышечного корсета позвоночника (полунаклоны, наклоны, повороты туловища из стойки ноги врозь с различными положениями рук).

21. Различные соревнования и игровые задания для формирования правильной осанки во время проведения общеразвивающих упражнений.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Перед началом комплексов принять положение правильной осанки, выдержать паузу 10–15 сек, мысленно настроить себя на поддержание правильной осанки при выполнении всех упражнений.

КОМПЛЕКС 1

1. Ходьба на месте 15–20 сек, сохраняя правильную осанку.*
2. Ходьба в чередовании с прыжками (8 шагов – 8 прыжков на двух ногах) – 15–20 сек.
3. И.п. – о. с. в позе правильной осанки.
1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх (вдох).
3–4 – глубокий присед, руки вниз (выдох).
5–6 – встать на левой ноге, правую ногу назад на носок, руки вверх (вдох).
7–8 – то же, что счет 3–4.
Повторить 8–10 раз, поочередно вставая то на левую, то на правую ногу.
4. И.п. – о. с. с правильной осанкой.
1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх (вдох).
3–4 – упор присев (выдох).
5–6 – упор лежа (вдох).
7–8 – упор лежа прогнувшись (выдох).
Повторить 6–8 раз.
5. И.п. – из упора лежа прогнувшись.
1–2 – Согнуть руки (вдох).
3–4 – упор лежа (выдох).
5–6 – упор присев (вдох).
7–8 – встать в позу правильной осанки (выдох).
Повторить 6–8 раз. Дыхание равномерное.
6. И.п. – о.с.
1–2 – поднимаясь на носки, дугами назад руки вверх (вдох).
3–4 – два пружинистых наклона вперед, касаясь ладонями стоп ног (выдох).
5–6 – упор присев (вдох).
7–8 – встать в позу правильной осанки (выдох).
Повторить 8–10 раз.

* Здесь и ниже указано необходимое количество повторения упражнений для оптимального воздействия на организм учащихся вторых классов. Эту дозировку можно варьировать в большую или меньшую сторону в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, возраст-но-половых и индивидуальных особенностей.

1–2 – наклон вправо, руки вверх (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

5–6 – наклон влево, руки вверх (вдох).

7–8 – и.п. (выдох).

Повторить 8–10 раз.

8. И.п. – то же, что в упражнении 7.

1–2 – сгибая левую ногу, наклон вправо, руки вверх (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

5–6 – то же, что счет 1–2, но в другую сторону.

Повторить 8–10 раз.

9. И.п. – лежа на спине, руки в стороны.

1–2 – скользя стопами по полу, согнуть ноги, руки к плечам, напрячь мышцы спины (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

Повторить 8–2 раз.

10. И.п. – стойка с правильной осанкой.

1–2 – полунаклон вперед, руки вверх (вдох).

3–4 – держать (выдох).

5–6 – наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны (вдох).

7–8 – держать (выдох).

Повторить 8–10 раз.

11. И.п. – о. с. с полунаклоном вперед прогнувшись, руки в стороны.

1–2 – упор присев (выдох).

3–4 – упор лежа (вдох).

5–6 – согнуть и выпрямить руки (выдох).

7 – упор присев.

8 – встать в позу правильной осанки (вдох).

Повторить 8–10 раз.

12. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1–4 – 2 круговых вращения туловища влево, руки вверх (вдох).

5–8 – то же, что счет 1–4, но в другую сторону (выдох).

Повторить 8–12 раз.

13. И.п. – сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх, ладони на полу.

1–2 – упор лежа на бедрах (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 8–10 раз.

14. Упражнение то же, что 13, но выполнить в два раза медленнее.

Повторить 8–10 раз.

15. И.п. – стойка ноги врозь с гимнастической палкой на лопатках.
1–2 – поворот туловища направо (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – поворот туловища налево (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 8–12 раз.
16. И.п. – о. с. с гимнастической палкой за спиной вертикально, касаясь ей затылка и спины.
1–4 – запомнить положение правильной осанки.
5–8 – пауза.
Повторить 8 раз, поочередно меняя положение рук. Дыхание равномерное.
17. Принять положение правильной осанки у зеркала – держать 15–20 сек.
18. То же, что упражнение 17, но стоя спиной к стене – пауза 25–30 сек.
19. Принять позу правильной осанки, отойдя от стенки на 2–3 шага, и мысленно дать себе установку сохранять и контролировать это положение при различных видах деятельности.
При выполнении упражнений 17–19 дыхание свободное, ритмичное.

КОМПЛЕКС 2

1. И.п. – о. с. Пауза 10 сек, после чего расслабиться в течение 3–5 сек.
Повторить 4 раза.
2. Ходьба на носках на месте или с продвижением вперед в течение 30–40 сек, сохраняя правильную осанку. Дыхание равномерное.
3. И.п. – о.с.
1–2 – руки через стороны вверх, посмотреть на кисти и потянуться вверх (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 8–12 раз.
4. И.п. – о. с., руки на пояс.
1–2 – присед, руки вперед (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 12–14 раз.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–3 – три пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола (вдох).
4 – и.п. (выдох).
Повторить 8–12 раз.

6. И.п. – то же, что упражнение 5.
1–2 – наклон влево, руки в стороны (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 8–10 раз.
7. И.п. – то же, что упражнение 6.
1–2 – наклоны вперед, прогнувшись, руки в стороны (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – наклон назад, руки вверх-наружу (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз.
8. И.п. – лежа на спине, руки вверх.
1–2 – согнуть левую ногу и притянуть ее руками к груди (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но согнуть правую ногу (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–12 раз.
9. И.п. – то же, что упражнение 8.
1–2 – согнуть и притянуть к груди обе ноги (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 8–12 раз.
10. И.п. – то же, что упражнение 9. Имитация езды на велосипеде. 3 серии по 10–15 сек каждая с паузами отдыха в течение 3–5 сек. Дыхание свободное, ритмичное.
11. И.п. – сед на полу.
1–2 – опираясь на руки, упор лежа сзади (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – наклон вперед, руками, коснуться носков ног (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз.
12. Ходьба на месте 30–40 сек, равномерно дыша и сохраняя правильную осанку.

КОМПЛЕКС 3

1. И.п. – о.с., руки на пояс.
1–4 – стойка на носках (вдох).
5–8 – и.п. (выдох).
Повторить 8–10 раз.
2. Ходьба на носках, сгибая ноги вперед, на месте или с продвижением вперед, в течение 30–35 сек, сохраняя правильную осанку. Дыхание свободное, равномерное.

3. И.п. – о.с.
1–2 – руки вперед (вдох).
3–4 – руки вниз (выдох).
5–6 – руки в стороны (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 10–12 раз.
4. И.п. – то же, что упражнение 3, но упражнение выполнить в два раза быстрее.
Повторить 8–10 раз.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–2 – наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны (вдох).
3–4 – два пружинистых наклона вперед, касаясь ладонями пола (выдох).
5–6 – наклон вперед, прогнувшись, руки вверх (вдох).
7–8 – выпрямиться, руки через стороны вниз (выдох).
Повторить 8–10 раз.
6. И.п. – стойка ноги врозь стопы параллельны, руки вверх.
1–2 – полуприсед на всей стопе с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – присед на всей стопе, руки назад-книзу (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз.
7. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–2 – поворот туловища направо, руки в стороны (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – поворот туловища налево, руки в стороны (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 10–12 раз.
8. И.п. и задание те же, что в упражнении 7, но выполнить в два раза быстрее.
Повторить 8–10 раз.
9. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–2 – наклон влево, сгибая правую ногу, правую руку вверх (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но в другую сторону (выдох).
7 – и.п. (вдох).
Повторить 10–12 раз.
10. И.п. – сед ноги врозь, руки на пояс.
1–2 – повернуть туловище направо, руки в стороны (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но в другую сторону (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 8–12 раз.

11. И.п. – то же, что в упражнении 10.

1–2 – опираясь на руки, упор лежа сзади ноги врозь (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – два пружинистых наклона вперед (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз.

12. И.п. – сед на пятках с наклоном вперед, руки назад.

1–2 – встать на колени, прогнуться, руки вверх-наружу (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 8–12 раз.

13. И.п. – упор лежа на согнутых руках.

1–2 – прогибаясь, поднять руки вверх и отвести ноги от пола (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же задание, но поднять ноги и руки как можно выше от пола (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 8–12 раз.

14. И.п. – о. с., руки на пояс.

1–8 – 8 прыжков на носках двух ног, после чего выполнить 8 шагов ходьбы на месте, высоко поднимая вперед согнутую ногу с размашистыми движениями рук. Дыхание ритмичное, глубокое.
Повторить 8–12 раз.

15. Спокойная ходьба на месте, сохраняя правильную осанку, в течение 20–30 сек. Дыхание свободное.

КОМПЛЕКС 4

1. И.п. – о.с.

1–8 – стойка на левой ноге, правую назад на носок, руки в стороны.
Повторить 8–10 раз. Дыхание свободное.

2. То же, что в упражнении 1, но стойка на правой ноге.

Повторить 8–10 раз. Дыхание свободное.

3. И.п. – о. с., руки на пояс.

1–4 – стойка на левой ноге, правую назад-книзу.
5–8 – то же, что 1–4, но стойка на правой ноге.

Повторить 8–10 раз. Дыхание ритмичное.

4. Ходьба в чередовании с прыжками (8 шагов – 8 прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед, руки на пояс) в течение 30–35 сек. Дыхание свободное.

5. И.п. – упор присев.

1–2 – встать на левую ногу, правую ногу назад на носок, руки вверх (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

5–6 – то же, что счет 1–2, но встать на правую ногу (вдох).

7–8 – и.п. (выдох).

Повторить 12–16 раз.

6. И.п. – упор присев.

1–4 – поочередно переставляя руки вперед, перейти в упор лежа (вдох).

5–8 – то же, что счет 1–4, но, переставляя руки назад, вернуться в и.п. (выдох).

Повторить 6–8 раз.

7. И. п. и задание те же, что в упражнении 6.

1–4 – поочередно переставляя ноги назад, перейти в упор лежа (вдох).

7–8 – и.п. (выдох).

Повторить 8–10 раз.

8. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1–4 – круговое вращение туловища вправо, руки вверх.

5–8 – то же, что счет 1–4, но в другую сторону.

Повторить 8–10 раз. Дыхание свободное.

9. И.п. – сед на пятках с наклоном вперед.

1–4 – упор лежа на бедрах (вдох).

5–8 – и.п. (выдох).

Повторить 8–10 раз.

10. Задание упражнения 9 выполнить в два раза быстрее.

Повторить 8–10 раз. Дыхание ритмичное.

11. И.п. – о.с.

1–2 – сесть на пол, сгибая ноги и опираясь руками сзади.

3–4 – сед углом.

5–6 – опуская ноги, сед с поворотом налево (направо) кругом в упор лежа.

7 – упор присев.

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз, поочередно поворачиваясь кругом в упор лежа с опорой то на левую, то на правую руку. Дыхание свободное, ритмичное.

12. И.п. – лежа на спине руки за голову.
Поочередные поднимания то одной, то другой ноги вперед.
Повторить 8–12 раз.
13. Ходьба в чередовании с прыжками на двух ногах (4 шага – 4 прыжка) на месте или с продвижением вперед в течение 20–25 сек. Дыхание свободное.
14. Упражнение для расслабления мышц ног, рук и плечевого пояса.

КОМПЛЕКСЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ПЛОСКОЙ СПИНЫ

При плоской спине таз имеет очень малый наклон вперед, что проявляется в отсутствии поясничного, нередко и грудного изгибов, слабости мышц спины, наличии крыловидных лопаток. Поэтому специальные упражнения для исправления плоской спины должны включать:

- а) упражнения для глубоких мышц спины;
- б) упражнения для мышц сгибателей тазобедренных суставов;
- в) упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.

Ниже приводятся девять комплексов гимнастических упражнений для указанных выше групп мышц, в которые включены по 2–3 общеразвивающих упражнения.

КОМПЛЕКС 1

1. И.п. – о.с.
Ходьба на месте (30–50 шагов), сгибая ноги вперед. Дыхание глубокое, ритмичное. Туловище не наклонять, выполняя движения руками как при обычной ходьбе.
2. И.п. – о.с., руки к плечам, выпрямить спину, отвести плечи назад.
1–2 – поднять руки вверх, прогнуться (вдох).
3–4 – согнуть руки в и.п. (выдох).
5–6 – руки в стороны (вдох).
7–8 – и.п. (выдох)
Повторить 16–20 раз, все время стараясь отвести кисти, плечи, локти назад. Голову не опускать, живот подтянуть.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, за голову, вверх.
1–2 – медленный наклон вперед, опуская руки вниз (выдох).

3–4 – выпрямиться в и.п. (вдох).

Повторить 12–16 раз, ноги не сгибать.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову в замок, отвести голову назад.

1–2 – силой рук и плечевого пояса наклонить голову, свести локти вперед (выдох).

3–4 – силой мышц шеи и плечевого пояса отвести локти и голову назад (вдох).

Повторить 16–20 раз.

5. И.п. – лежа на спине, руки вниз, ладони назад.

1–2 – согнуть ноги вперед, обхватив их руками и наклонив голову вперед (взять группировку) (вдох).

3–4 – и.п. (выдох)

Повторить 8–12 раз. Усложнение: то же, но без помощи рук.

6. И.п. – в стойке ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны, руки скрестно перед грудью, голову отвести назад.

1–2 – выпрямиться, прогнуться, руки за голову (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 10–12 раз. Усложнение: то же с гантелями (8–10 раз).

7. И.п. – о.с., руки на пояс.

1–2 – медленно глубоко присесть, держась руками за спинку стула (выдох).

3–4 – выпрямиться в и.п. (вдох).

Повторить 16–20 раз.

8. И.п. – стоя на шаг от стенки, прислоняясь к ней спиной, руки за голову.

1–2 – опираясь о стену руками и затылком, прогнуться (вдох).

3–4 – вернуться в и.п. (выдох).

Повторить 18–20 раз. Ноги не сгибать.

9. Упражнение с закрепленным на высоте плеч резиновым амортизатором

И.п. – стоя ноги врозь лицом к стене, взяться за концы амортизатора.

1–2 – медленно сгибая руки, отвести локти и плечи назад до предела (вдох).

3–4 – вернуться в и.п. (выдох).

Повторить 16–20 раз.

10. И.п. – из основной стойки встать на носки, руки на пояс.

Выполнить 50–90 подскоков, свободно дыша, после чего перейти на ходьбу в течение 1–2 минут с глубоким дыханием.

КОМПЛЕКС 2

1. И.п. – о.с., отвести плечи назад.
 - 1 – правую назад на носок, руки к плечам, прижать локти к туловищу.
 - 2 – руки вверх, прогнуться, отвести голову назад (вдох).
 - 3 – приставить правую, руки к плечам, прижать локти к туловищу.
 - 4 – руки вниз (выдох).5–8 – то же, отставляя правую.
Повторить 16–20 раз.
2. И.п. – о.с.
 - 1 – упор присев.
 - 2 – упор лежа на согнутых руках.
 - 3–4 – лечь на живот, руки в стороны, ладони вперед.
 - 5 – упор лежа на согнутых руках.
 - 6 – разогнуть руки.
 - 7 – упор присев.
 - 8 – выпрямиться в о.с.*Повторить 12–18 раз. Дыхание свободное, равномерное.*
3. И.п. – о.с., руки в стороны, ладони вверх.
 - 1 – мах правой вперед, касаясь ладонями стопы (вдох).
 - 2 – и.п. (выдох).
 - 3 – мах левой вперед, касаясь ладонями стопы (вдох).
 - 4 – и.п. (выдох).*Повторить 16–20 раз. Ноги не сгибать, голову и туловище держать прямо.*
4. И.п. – упор стоя на коленях.
 - 1–2 – поднять правую ногу назад-вверх, прогнуться (вдох).
 - 3–4 – и.п. (выдох).
 - 5–8 – то же левой ногой.*Повторить 16–20 раз.*
5. И.п. – упор стоя на коленях.
 - 1–2 – поднять левую ногу назад-вверх, правую руку вверх, прогнуться (вдох).
 - 3–4 – и.п. (выдох).
 - 5–8 – то же, но поднять правую ногу и левую руку.*Повторить 12–16 раз.*
6. И.п. – сед на полу, опираясь руками сзади.
 - 1–2 – прогибаясь, отклоняя туловище назад, сед углом (выдох).
 - 3–4 – разводя ноги, вернуться в и.п. (вдох).

5–6 – сед углом ноги врозь повыше (выдох).

7–8 – сводя ноги, вернуться в и.п. (вдох).

Повторить 16–20 раз.

7. И.п. – о.с., руки за голову.

1–2 – левую назад на носок, назад-книзу, руки вверх, прогнуться (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

5–8 – то же, отставляя правую ногу.

Повторить 16–18 раз.

8. И.п. – из стойки ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, согнув руки назад.

1–2 – выпрямить руки вперед (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

Повторить 12–14 раз.

9. И.п. – стойка ноги врозь.

1–2 – глубокий присед, руки вперед (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 16–18 раз. Усложнение: то же с гантелями или другими отягощениями.

10. И.п. – стоя на носках, руки на пояс.

Выполнить 60–90 подскоков, разводя ноги врозь и сводя их. Дышать равномерно. После прыжков перейти на ходьбу на месте.

КОМПЛЕКС 3

1. И.п. – лежа на спине, руки вниз, ладони назад.

1–2 – поднять ноги до вертикали (угла 90°) (выдох).

3–4 – опустить ноги в и.п. (вдох).

Повторить 12–16 раз.

2. И.п. – о.с.

1 – правую ногу назад на носок, руки за голову.

2 – прогибаясь, правую ногу назад-книзу, руки вверх (вдох).

3 – правую ногу назад на носок, руки за голову.

4 – приставить правую ногу (выдох).

5–8 – то же левой ногой.

Повторить 16–20 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь.

1–2 – медленно поднять руки вверх (вдох).

3–4 – быстро опустить руки вниз-назад (выдох).

Повторить 16–20 раз. Усложнение: то же с гантелями в руках.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.
1–2 – наклон вперед прогнувшись, руки вверх, голову не опускать (выдох).
3–4 – и.п. (вдох)
Повторить 12–14 раз.
5. И.п. – сед на полу с согнутыми и разведенными ногами с опорой о кресло, диван, руки на пояс.
1–2 – поднять таз повыше, прогнуться, опираясь на затылок и ноги (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 12–16 раз. Темп средний.
6. И.п. – сед на полу (ноги закреплены), взявшись руками за гимнастическую палку, к концам которой прикреплены концы закрепленного к стене резинового бинта.
1–2 – медленно лечь на спину, согнув ноги, касаясь палкой грудной клетки (выдох).
3–4 – поднимая туловище, наклон вперед до предела (вдох).
Повторить 16–20 раз. Усложнение: за счет увеличения расстояния между стеной и занимающимся.
7. И.п. – о.с.
1–2 – глубокий присед, руки вверх (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 18–20 раз.
8. И.п. – стойка на носках, ноги врозь правой, руки на пояс.
Выполнить 60–80 подскоков со сменой положения ног (в передне-заднем направлении), не задерживая дыхания, и перейти на ходьбу на месте.

КОМПЛЕКС 4

1. И.п. – из стойки ноги врозь наклон вперед прогнувшись, руки вверх.
1–2 – расслабленно согнуться в грудной части позвоночника, опуская руки вперед (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 16–18 раз.
2. И.п. – наклон вперед прогнувшись, руки (с гантелями) вперед.
1–2 – руки назад до предела (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 15–18 раз.
3. И.п. – лежа на спине, правая вперед, руки вниз.

1–2 – опустить правую, одновременно поднимая левую вперед (выдох).
3–4 – сменить положение ног (вдох).

Повторить 14–16 раз.

4. И.п. – лежа на животе, на гимнастическом коне, козле, держась за него руками, ноги свободно опущены вниз.

1–2 – поднять ноги назад, прогнуться (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 16–20 раз.

5. И.п. – лежа на спине, на гимнастическом мате, мягкой подстилке с согнутыми и разведенными на ширину плеч ногами, опираясь возле головы согнутыми руками.

1–2 – сделать «мост» с опорой на лоб и согнутые руки (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 16–20 раз.

6. И.п. – лежа на животе, руки вверх, держась за концы закрепленного резинового бинта.

1–2 – согнуть руки к плечам (выдох).

3–4 – и.п.

Повторить 16–18 раз. Усложнение: упражнение разводя прямые руки в стороны и опуская их вниз (14–16 раз).

7. И.п. – о.с.

1–2 – правую назад, прогнуться, руки в стороны (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

5–8 – то же с другой ноги

Повторить 16–18 раз.

8. И.п. – стоя на носках, опираясь руками о рейку гимнастической стенки, край стола, спинку стула.

1–2 – согнуть правую вперед (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

Повторить 18–20 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее (16–18 раз). То же в беге на месте с высоким подниманием коленей (20–24 раза).

9. И.п. – стойка на носках ноги врозь, руки на пояс.

1–2 – медленный глубокий присед, руки в стороны (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

Повторить 16–20 раз. Усложнение: то же в среднем, быстром темпе (10–12 раз).

10. И.п. – стойка на носках, ноги врозь, руки на пояс.

Сделать 60–90 подскоков со скрестной сменой положения ног. Дыхание ритмичное, глубокое.

КОМПЛЕКС 5

1. И.п. – о.с.

1–2 – наклон вперед прогнувшись, руки вверх (выдох).

3–4 – выпрямиться, правую назад на носок, руки за голову (вдох).

5–6 – то же, что 1–2, приставляя правую (выдох)

7–8 – то же, что 3–4, но левую назад на носок (вдох).

Повторить 14–16 раз.

2. И.п. – о.с.

1 – упор присев.

2 – упор лежа.

3 – упор присев.

4 – о.с.

Повторить 8–10 раз. Дыхание свободное, без задержки.

3. И.п. – вис на перекладине, канате.

1–2 – подтянуться, сгибая руки (выдох).

3–4 – опуститься в вис (вдох).

Повторить 8–10 раз.

4. И.п. – лежа на животе, ноги закреплены под рейкой гимнастической стенки, креслом, диваном, руки за голову, на пояс.

1–2 – прогнуться, поднять голову (вдох).

3–4 – опустить туловище в и.п. (выдох).

Повторить 16–20 раз.

5. И.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за голову, на пояс.

1–2 – поднять туловище в сед и наклониться вперед (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

Повторить 14–16 раз.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. В руках гантели, мешочек с песком и другие отягощения.

1–2 – наклон вперед (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

Повторить 16–18 раз.

7. И.п. – стоя в основной стойке боком к гимнастической скамейке, табуретке, руки за голову, на пояс.

1–2 – становясь на скамейку правой ногой, выпрямить ее, прогнуться, руки в стороны, вверх-наружу (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

5–8 – то же, что 3–4, становясь на скамейку левой ногой.

Повторить 16–20 раз.

8. И.п. – Глубокий выпад правой, руки на пояс, в стороны.
Прыжками 20–30 раз сменить положения ног. Дышать свободно, без задержки.

КОМПЛЕКС 6

1. И.п. – Стать боком перед зеркалом в основную стойку, руки на пояс.
1–4 – округлить спину в грудной части позвоночника, локти вперед, голову опустить на грудь (выдох).
5–8 – прогнуться, отводя локти и голову назад (вдох).
Повторить 16–18 раз. Проверить позу правильной осанки.
2. И.п. – о.с.
1–2 – правую ногу назад на носок, руки вверх (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но левую ногу назад на носок.
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 18–20 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.
1–2 – поворот туловища налево, руки за голову (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но поворот туловища направо (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 14–18 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–2 – наклон влево, руки вверх (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но наклон вправо (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 16–18 раз.
5. И.п. – стойка на коленях, руки на пояс.
1–2 – сед на пятках с наклоном вперед, руки назад (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 16–18 раз.
6. И.п. – сед на пятках, руки вверх.
1–2 – наклон вперед, руки назад (выдох).
3–4 – встать на колени, прогнуться, руки в стороны (вдох).
Повторить 16–18 раз.
7. И.п. – сед руки на пояс.
1–2 – согнуть ноги, захватить их руками и притянуть к груди (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 16–18 раз.

8. То же, что в упражнении 7, но выполнить в два раза быстрее.
Повторить 12–16 раз.
9. И.п. – сед ноги врозь, руки на пояс.
1–3 – три пружинистых наклона вперед, касаясь ладонями стоп ног (выдох).
4 – и.п. (вдох).
5–7 – упор лежа сзади, ноги врозь (выдох).
8 – и.п. (вдох).
Повторить 12–16 раз.
10. И.п. – упор сидя сзади ноги врозь.
1–2 – с опорой на пятки ног и левую руку выпрямиться с поворотом туловища налево, правую руку вверх (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но с поворотом туловища направо (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 14–16 раз.
11. И.п. – упор стоя на коленях.
1–4 – округлить (согнуть) спину, голову наклонить на грудь (выдох).
5–8 – и.п. (вдох).
Повторить 12–14 раз.
12. То же, что в упражнении 11, но выполнить в два раза быстрее.
Повторить 8–12 раз.
13. И.п. – лежа на спине, руки вверх.
1–4 – медленно, не отрывая пятки ног от пола, сесть и наклониться вперед, касаясь ладонями стоп ног (выдох).
5–8 – и.п. (вдох).
Повторить 16–18 раз.
14. То же, что в упражнении 13, но выполнить в два раза быстрее.
Повторить 10–12 раз.
15. Ходьба, бег, прыжки на месте в течение 20–30 сек.
16. Спокойная ходьба с сохранением правильной осанки.
17. Проверить позу правильной осанки, стоя боком у зеркала.

КОМПЛЕКС 7

1. Ходьба на месте в течение 15–20 сек, сохраняя правильную осанку.
2. Ходьба на месте.

1–4 – округлить спину, наклонить голову вперед (выдох).

5–8 – прогнуться, наклонить голову назад (вдох).

Повторить 12–16 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1–6 – медленно наклониться назад, руки за голову, локти развести в стороны (вдох).

7–8 – и.п. (выдох).

Повторить 14–16 раз.

4. То же, что в упражнении 3, но выполнить в два, затем в четыре раза быстрее.

Повторить 10–12 раз.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

1–6 – медленно наклониться вперед, голову опустить на грудь, коснуться руками пола (выдох).

7–8 – и.п. (вдох).

Повторить 8–10 раз.

6. То же, что в упражнении 5, но выполнить в два раза быстрее.

Повторить 8–10 раз.

7. И.п. – сед на полу, стуле, скамейке с опорой руками сзади.

1–4 – прогнуться в грудной части позвоночника, голову отвести назад (вдох).

5–8 – округлить спину, голову опустить на грудь (выдох).

Повторить 16–18 раз.

8. То же, что в упражнении 7, но выполнить в два раза быстрее.

Повторить 10–12 раз.

9. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1–2 – наклон вправо, левая рука вверх (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

5–6 – то же, что счет 1–2, но наклон влево (вдох).

7–8 – и.п. (выдох).

Повторить 16–18 раз.

10. То же, что в упражнении 9, но в и. п. сед ноги врозь на полу, гимнастической скамейке, стуле.

Повторить 8–10 раз.

11. И.п. – лежа на спине.

1–4 – взять группировку (выдох).

5–8 – и.п. (вдох).

Повторить 8–10 раз.

12. То же, что в упражнении 11, но выполнить в два раза быстрее.
Повторить 12–14 раз.
13. И.п. – лежа на спине с согнутыми и разведенными ногами, руки за голову.
1–4 – опираясь стопами ног и затылком, прогнуться (выдох).
5–8 – и.п. (вдох).
Повторить 16–18 раз.
14. То же, что в упражнении 13, но выполнить в два раза быстрее.
Повторить 8–10 раз.
15. И.п. – узкая стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки на пояс.
1–4 – медленно присесть на всей стопе, захватить руками голени, голову опустить (выдох).
5–8 – и.п. (вдох).
Повторить 14–16 раз.
16. То же, что в упражнении 15, но выполнить в два раза быстрее.
Повторить 10–12 раз.
17. Ходьба на месте у зеркала. Проверить позу правильной осанки.

КОМПЛЕКС 8

1. И.п. – Ходьба в течение 25–30 сек, высоко поднимая вверх согнутые ноги и соблюдая правильную осанку. Дыхание свободное.
2. И.п. – о. с., руки вверху.
1–2 – согнуть правую ногу вперед, захватить руками голень (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но согнуть левую ногу (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 16–18 раз.
3. То же, что в упражнении 1, но в два раза быстрее.
Повторить 8–10 раз.
4. И.п. – о.с.
1–2 – правую ногу назад, прогнуться, руки вверх (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но левую ногу назад (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 16–18 раз.
5. То же, что в упражнении 4, но в два раза быстрее.
Повторить 10–12 раз.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–2 – наклонить верхнюю часть туловища и голову вперед, свести локти вперед (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – наклонить голову и верхнюю часть туловища назад, отвести локти назад (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 16–18 раз.
7. И.п. – то же, что в упражнении 6, но руки за голову.
1–3 – три пружинистых наклона верхней части туловища вперед, сводя локти и наклоняя голову вперед (выдох).
4 – и.п. (вдох).
5–7 – три пружинистых наклона верхней части туловища назад, разводя локти и наклоняя голову назад (вдох).
8 – и.п. (выдох).
Повторить 16–18 раз.
8. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх в замок.
1–4 – Круговое вращение туловища вправо.
5–8 – то же, что счет 1–4, но влево.
Повторить 8–12 раз. Дыхание равномерное.
9. То же, что в упражнении 8, в два раза быстрее.
Повторить 8–10 раз.
10. И.п. – упор лежа на согнутых руках.
1–4 – выпрямляя руки, прогнуться, поднять голову (вдох).
5–8 – и.п. (выдох).
Повторить 12–14 раз.
11. То же, что в упражнении 10, но в два раза быстрее.
Повторить 8–10 раз.
12. И.п. – лежа на животе, руки вниз.
1–2 – согнуть ноги, захватить руками голеностопные суставы (выдох).
3–4 – разгибая ноги, прогнуться (вдох).
5–6 – держать.
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 10–12 раз.
13. И.п. – упор стоя на коленях.
1–4 – округлить спину, голову опустить (выдох).
5–8 – прогнуться, поднять голову (вдох).
Повторить 12–14 раз.

- 14.** И.п. – сед на пятках с наклоном вперед, касаясь ладонями пола.
1–4 – разгибая ноги и опираясь на руки, упор лежа на бедрах, прогнуться (вдох).
5–8 – и.п. (выдох).
Повторить 10–12 раз.
- 15.** И.п. – то же, что в упражнении 14, но взяться руками за голеностопные суставы.
1–4 – прогибаясь, встать на колени, не отпуская рук (вдох).
5–8 – и.п. (выдох).
Повторить 8–10 раз.
- 16.** И.п. – о. с., руки на пояс.
1–3 – три шага ходьбы на месте (вдох).
4 – и.п. (выдох).
5–7 – три прыжка на двух ногах на месте (вдох).
8 – и.п. (выдох).
Повторить 6–8 раз, следя за сохранением правильной осанки.

КОМПЛЕКС 9

- 1.** Свободная ходьба 10–15 сек, соблюдая правильную осанку.
- 2.** Упражнение в ходьбе.
И.п. – руки за голову.
1 – шаг левой ногой, округлить спину, наклонить голову и свести локти вперед (выдох).
2 – шаг правой ногой, прогнуться, наклонить голову назад, развести локти в стороны (вдох).
Повторить 10–12 раз.
- 3.** И.п. – о.с.
1–2 – упор присев, опустить голову (выдох).
3–4 – прогибаясь, выпрямиться, руки свободно вниз (вдох).
Повторить 12–14 раз.
- 4.** И.п. – узкая стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки к плечам.
1–4 – глубокий присед с наклоном вперед, свести локти вперед (выдох).
5–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз.
- 5.** То же, что в упражнении 4, но в два раза быстрее.
Повторить 10–12 раз.
- 6.** И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.
1–3 – волнообразное движение туловищем и ногами вперед, с кругом руками вперед.

Повторить 8–10 раз.

7. То же, что в упражнении 6, но в два раза быстрее.

Повторить 16–18 раз.

8. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх.

1–2 – сгибая правую ногу, наклон влево.

3–4 – поворот туловища направо.

5–6 – поворот туловища налево.

7–8 – и.п.

Повторить 16–18 раз, поочередно сгибая то левую, то правую ногу.

Дыхание свободное.

9. И.п. – лежа на спине.

1–8 – поднимая прямые ноги, согнуться, достать носками пол за головой (выдох).

1–8 – и.п. (вдох).

Повторить 8–10 раз.

10. То же, что в упражнении 9, но выполнить в два, затем в четыре раза быстрее.

Повторить 8–10 раз.

11. И.п. – лежа на спине, согнуть и развести ноги, руками опереться о пол за головой.

1–8 – опираясь на руки и ноги, прогнуться и выполнить «мост» (с помощью партнера или самостоятельно).

1–8 – и.п.

Повторить 6–8 раз. Дыхание не задерживать.

12. То же, что в упражнении 11, но выполнить в два, четыре раза быстрее.

Повторить 6–8 раз.

13. И.п. – о.с., руки вперед.

1–8 – ходьба с рывками рук назад.

Повторить 16–18 раз. Дыхание свободное.

14. И.п. – стойка на носках, руки на пояс.

1–8 – ходьба, округляя спину и сводя локти вперед (выдох).

1–8 – ходьба, прогнувшись, отводя локти в стороны – назад (вдох).

Повторить 10–12 раз

Кроме ежедневных занятий этими упражнениями, детям, имеющим плоскую спину, полезно заниматься лыжами, коньками, плаванием, ездой на велосипеде.

КОМПЛЕКСЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ СУТУЛОЙ СПИНЫ

Для исправления сутулой спины необходимо уменьшить грудной и увеличить поясничный изгибы позвоночника, придать лопаткам правильное положение, что достигается посредством упражнений, направленных на:

- укрепление глубоких мышц спины;
- растяжение передних связок грудного отдела позвоночника;
- укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
- мышц-сгибателей тазобедренных суставов, увеличивающих наклон таза вперед.

Ниже приводятся комплексы упражнений для указанных групп мышц. В каждый комплекс включено по 2–3 упражнения общеразвивающего характера. Перед началом упражнений выполнить ходьбу на месте со свободными движениями рук, сохраняя правильную осанку.

КОМПЛЕКС 1

1. И.п. – стойка на левой, правая назад на носок, руки за голову.
1–2 – прогибаясь, отвести руки вверх-назад до предела (вдох).
3–4 – приставить правую, руки за голову (выдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, стоя на правой, левая назад на носок, руки вверх (вдох).
7–8 – приставить левую, руки за голову (выдох).
Повторить 16–20 раз.
2. И.п. – сидя на стуле, держа в руках концы закрепленного резинового шнура (бинта).
1–2 – согнуть руки, касаясь ими затылка (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 18–20 раз. Сидеть прямо, не наклоняя голову.
3. И.п. – сидя на краю стола, гимнастического коня, козла, придерживаясь руками, ноги опущены.
1–2 – согнуть и поднять вверх до предела правую ногу (выдох).
3–4 – опустить ногу в и.п. (вдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но согнуть левую ногу (выдох).
7–8 – опустить ногу в и.п. (вдох).
Повторить 20–24 раза. Усложнение: поднимая одновременно две ноги, делая встречные (одна вверх, другая вниз) движения ногами.
4. И.п. – сидя на стуле, руки за голову.
1–2 – поднять руки и голову вверх, прогнуться (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 16–20 раз. Усложнение: упражнение выполнить с гантелями.

5. И.п. – упор стоя на коленях.

1–2 – прогнуться, отведя голову назад до предела (вдох).

3–4 – поднять спину, опустить голову вниз (выдох).

Повторить 14–20 раз.

6. И.п. – лежа на спине, руки к плечам, под лопатки подложен набивной, резиновый мяч.

1–2 – руки вверх, коснуться кистями рук пола (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 16–20 раз. Усложнение: упражнение выполнить с гантелями.

7. И.п. – о.с., держа в руках концы резинового бинта.

1–2 – растягивая бинт, поднять руки вверх и через стороны опустить их назад (вдох).

3–4 – обратным движением вернуть руки в и.п. (выдох).

Повторить 16–20 раз. Усложнение: сложить шнур вдвое, держать в руках шнур и гантели.

8. И.п. – упор сидя сзади.

1–2 – согнуть ноги, наклонить голову вперед (выдох).

3–4 – выпрямить ноги, прогнуться, отвести голову назад (вдох).

Повторить 16–20 раз. Усложнение: удерживать между стоп набивной мяч, мешочек с песком.

9. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1–2 – сгибая правую, присед на ней, руки вперед (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

5–6 – то же, сгибая левую (выдох).

7–8 – и.п. (вдох).

Повторить 18–20 раз.

10. И.п. – стоя на носках в о.с., руки на пояс.

1 – подскок, руки к плечам.

2 – подскок, руки вверх.

3 – подскок, руки в стороны.

4 – подскок, руки на пояс.

Повторить 40–60 раз. Дыхание ритмичное, глубокое.

КОМПЛЕКС 2

1. И.п. – о.с.

1–2 – руки через стороны вверх, прогнуться, поднять голову (вдох).

3–4 – руки через стороны вниз, и.п. (выдох).

Повторить 12–16 раз.

2. И.п. – сидя на низкой скамейке (стопы ног закреплены), в руках концы закрепленного резинового бинта.
1–2 – опустить туловище (лечь) до касания лопатками пола, согнуть руки к плечам (вдох).
3–4 – поднять туловище и, наклоняясь вперед, выпрямить руки (выдох).
Повторить 18–20 раз. Усложнение: упражнение выполнить с гантелями (весом 0,5–2,0 кг). Ноги не сгибать.
3. И.п. – упор лежа на согнутых руках.
1–2 – разогнуть руки («отжаться») (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 12–16 раз. Держать туловище и ноги прямыми.
4. И.п. – лежа на спине, руки вниз, ладони назад.
1–2 – согнуть ноги вперед, подтягивая колени к груди.
3–4 – выпрямить ноги в вертикальное положение (до угла 90°).
5–6 – согнуть ноги.
7–8 – и.п.
Повторить 16–20 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее. Дыхание свободное, равномерное.
5. И.п. – стоя на расстоянии полшага от стенки, опираясь о нее согнутыми руками.
1–2 – прогибаясь, выпрямить руки, отвести голову назад (вдох).
3–4 – сгибая руки, вернуться в и.п. (выдох).
Повторить 18–20 раз.
6. И.п. – упор стоя, согнувшись, ноги врозь.
1–2 – разгибаясь, наклон вперед, прогнувшись с рывками руками в стороны (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 18–20 раз.
7. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх, пальцы сцепить в замок.
1–4 – четыре круговых вращения туловищем влево.
5–8 – то же, но вправо.
Повторить 16–18 раз. Дыхание ритмичное.
8. И.п. – Упор лежа сзади, ноги врозь.
1–2 – опираясь на левую руку и пятки ног, поворот туловища налево-кругом, коснуться ладонью правой руки пола над головой (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но опираясь на правую руку (вдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 12–16 раз.

9. И.п. – стоя на правой ноге на низкой скамейке, стуле, свободно балансируя левой ногой и руками («пистолет»).
- 1–4 – выполнить два приседания на ней, после чего сменить положение ног и продолжить выполнение упражнения.
- Повторить 4–6 раз. Дыхание ритмичное, глубокое.*

10. И.п. – стойка на носках, руки на пояс.
- 1 – подскок в стойку ноги врозь, руки в стороны.
- 2 – подскок в основную стойку, руки на пояс.
- Повторить 60–80 раз. Дыхание свободное, ритмичное.*

КОМПЛЕКС 3

1. И.п. – упор присев.
- 1–2 – выпрямиться, руки через стороны вверх, прогнуться (вдох).
- 3–4 – и.п. (выдох).
- Повторить 12–16 раз. Усложнение: упражнение выполнить с гантелями.*
2. И.п. – о.с., руки за голову.
- 1–2 – наклон вперед прогнувшись, поднять голову (выдох).
- 3–4 – и.п. (вдох).
- Повторить 18–22 раза. Усложнение: упражнение выполнить с гантелями..*
3. И.п. – о.с.
- 1 – правую назад на носок, руки вверх, прогнуться, поднять голову (вдох).
- 2 – приставить правую – и.п. (выдох).
- 3 – то же, что счет 1, но левую назад на носок (вдох).
- 4 – приставить левую – и.п. (выдох).
- Повторить 18-20 раз.*
4. И.п. – сед на полу, опираясь спиной о кресло, диван, руки вверх.
- 1–2 – медленно прогнуть спину до предела, отводя голову и руки назад (вдох).
- 3–4 – и.п. (выдох).
- Повторить 12–18 раз. Дыхание глубокое. Усложнение: упражнение выполнить с гантелями.*
5. И.п. – сед на полу.
- 1 – сед углом.
- 2 – сед углом ноги врозь.
- 3 – сед углом.
- 4 – и.п.
- Повторить 30–32 раза, дыхание без задержки.*

6. И.п. – о.с.
 1 – руки в стороны.
 2 – силой согнуть руки в стороны, пальцы в кулаки.
 3 – руки в стороны, разжать и развести пальцы.
 4 – и.п.
Повторить 16–20 раз. Дыхание ритмичное, равномерное.
7. И.п. – сед на пятках с наклоном вперед.
 1-4 – медленно, волнообразно, прогибая туловище, принять положение упора лежа прогнувшись.
 5-8 – и.п.
Повторить 12–18 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее. Дыхание ритмичное, глубокое.
8. И.п. – упор стоя на коленях и предплечьях (на «получетвереньках»), прижимаясь грудью к полу, с прогнутой спиной, руки вверх-наружу.
 Выполнить 32–40 «шажков» вперед, передвигаясь на коленях и предплечьях и сохраняя прогнутое положение спины. Дыхание ритмичное, равномерное.
9. И.п. – о.с.
 1–2 – прогибаясь, дугами назад, руки вверх (вдох).
 3–4 – наклон вперед, опустить расслабленно руки вниз (выдох).
Повторить 16–18 раз. Дыхание ритмичное, глубокое.
10. И.п. – стоя на носках в о.с., руки на пояс.
 1–4 – четыре подскока на левой, согнув правую вперед.
 5–8 – то же, но на правой.
Выполнить 60–90 подскоков и перейти в ходьбу на месте. Дыхание свободное, ритмичное.

КОМПЛЕКС 4

1. И.п. – о.с.
 1–2 – согнуть руки в стороны, прижимая ладони к телу до касания ими подмышечных впадин (вдох).
 3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 12–20 раз.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.
 1-2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола (выдох).
 3-4 – и.п. (вдох).
Повторить 12–18 раз.
3. И.п. – сидя на крае стула, держась за него руками.
 1–2 – поднять правую вперед-вверх (выдох).

3–4 – опустить правую – и.п. (вдох).

Повторить 16–20 раз.

4. И.п. – выпад правой, руки в стороны.

1–2 – наклон вперед, руками коснуться пола (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

5–8 – то же, но в выпаде левой.

Повторить 16–20 раз.

5. И.п. – упор стоя согнувшись (с опорой руками о край стола).

1–2 – поднять правую назад-вверх, прогнуться, поднять голову (вдох).

3–4 – приставить правую – и.п. (выдох).

5–8 – то же, но поднять левую .

Повторить 12–20 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее.

6. И.п. – лежа на животе, руки вверх, в руках концы закрепленного резинового бинта.

1–2 – растянуть бинт, руки через стороны вниз, прогнуться (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

Повторить 16–20 раз.

7. И.п. – лежа на спине на гимнастическом мате, мягкой подстилке с согнутыми и разведенными ногами, опираясь возле головы согнутыми руками о пол.

1–2 – принять положение борцовского моста (опереться о пол лбом, согнутыми руками и ногами).

3–8 – выполнить 5–6 перекатов с затылка на лоб и лечь на спину для паузы отдыха (35–45 сек.).

Повторить 8–10 раз, чередуя упражнения и паузы отдыха. Дыхание свободное, без задержки.

8. И.п. – лежа на животе возле стула, руки в стороны, ладони вниз.

1–2 – быстро прогнуться, приподнять туловище и руки вверх, коснуться ладонями стула (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 16–20 раз.

9. И.п. – о.с.

1 – упор присев.

2 – упор лежа на согнутых руках.

3 – прогнуться, руки в стороны (лежа на животе).

4–5 – то же, что счет 3 – держать.

6 – упор лежа на согнутых руках.

7 – упор присев.

8 – и.п.

Повторить 12–16 раз. Усложнение: выполнить упражнение, лежа и вставая произвольными способами (с опорой одной рукой, без помощи рук, держа их перед грудью, за спиной и т.д.). Дыхание свободное, без задержки.

10. И.п. – о.с., руки на пояс.

1–4 – подскоки на левой.

5–8 – то же на правой.

Сделать 60–80 подскоков. Дыхание свободное, ритмичное.

КОМПЛЕКС 5

1. И.п. – о.с., руки к плечам.

1–2 – правую назад на носок, руки вверх, прогнуться (вдох).

3–4 – приставить правую, руки вниз (выдох).

5–8 – то же, но левую назад на носок.

Повторить 12–16 раз.

2. И.п. – в узкой стойке ноги врозь наклон вперед прогнувшись, руки вверх, в них концы закрепленного резинового бинта.

1–2 – растягивая бинт, отвести прямые руки назад до предела (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

Повторить 14–18 раз.

3. И.п. – узкая стойка прогнувшись ноги врозь, руки вверх-назад.

1–2 – мягко, расслабленно опуститься в глубокий присед, руки через стороны вниз, опустить голову (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

Повторить 16–20 раз.

4. И.п. – полуприсед в узкой стойке ноги врозь, руки с гантелями внизу.

1–2 – быстро выпрямляя ноги и туловище, поднять голову и руки вверх (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 18–20 раз.

5. И.п. – сед на пятках с наклоном вперед, голова приподнята.

1–2 – последовательно прижимаясь к полу грудью, животом, бедрами, волнообразно прогибая спину, и сгибая и разгибая руки, перейти в упор лежа прогнувшись.

3–4 – выполняя в обратном порядке эти же волнообразные действия, вернуться в и.п.

Повторить 12–14 раз. Дыхание свободное.

6. И.п. – вис стоя, вис.
1–8 – выполнить два подтягивания и после паузы отдыха (30–90 сек), повторить упражнение.
Повторить 5–6 раз. В конце подтягивания делать выдох, а в конце опускания – вдох.
7. И.п. – о.с., руки за голову, прогнуться.
1–2 – мягко опуститься в упор стоя на коленях, округлив спину и опустив голову.
3–4 – прогнуться, поднять голову.
5 – округлить спину.
6–7 – то же, что счет 3–4.
8 – толчком рук перейти в упор присев и быстро выпрямиться в о.с.
Повторить 12–16 раз. Дыхание свободное, без задержки.
8. И.п. – лежа на бедрах на гимнастическом коне, козле, на стуле, ноги закреплены или удерживаются партнером, руки за голову.
1–2 – опустить туловище и голову вниз (выдох).
3–4 – поднять туловище до предела, прогнуться (вдох).
Повторить 16–20 раз. Усложнение: выполнить упражнение с гантелями или другими отягощениями.
9. И.п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за голову.
1 – быстро поднять туловище в сед с прогнутой спиной, руки вверх.
2–3 – два пружинистых наклона вперед с захватом руками за голову (выдох).
4 – медленно вернуться в и.п. (вдох).
Повторить 14–18 раз.
10. И.п. – о.с., на носках, руки на пояс.
1–4 – сделать два пружинистых подскока с прямыми ногами и один, сгибая ноги вперед до предела и подтягивая колени к груди.
Сделать 40–60 подскоков, после чего перейти на ходьбу на месте. Дыхание свободное, без задержки.

КОМПЛЕКС 6

1. И.п. – стоя на расстоянии 30–35 см от стены спиной к ней, опереться об нее спиной.
1–2 – напрягая мышцы спины и плечевого пояса и касаясь стены затылком, лопатками, тазом держать эту позу 5–6 сек (3–5 раз).
2. И.п. – стоя лицом к стене, на расстоянии 40–60 см от нее.
1–2 – опираясь о стену руками на высоте груди, согнуть руки, прогнуться, касаясь грудью стены.

3–6 – держать (вдох).
7–8 – разгибая руки – и. п. (выдох).
Повторить 8–10 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–2 – наклон назад, руки на пояс (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 10–14 раз.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.
1–3 – медленный наклон вперед прогнувшись, руки вверх.
4 – руки в стороны (выдох).
5–7 – медленный наклон назад, руки вверх.
8 – выпрямиться, руки за голову (вдох).
Повторить 12–14 раз.

5. И.п. – упор стоя на коленях, руки на пояс, голову наклонить вперед.
1–4 – поднимая голову, прогнуть спину, наклонить голову назад (вдох).
5–8 – и.п. (выдох).
Повторить 12–16 раз.

6. И. п. и задание те же, что в упражнении 5, но выполнить в два раза быстрее.
Повторить 8–12 раз.

7. И.п. – лежа на спине, руки за голову.
1–4 – опираясь затылком о ладони рук и тазом, прогнуться (вдох).
5–8 – и.п. (выдох).
Повторить 12–16 раз.

8. И. п. то же, что в упражнении 7, но задание выполняется в 2 раза быстрее.
Повторить 8–10 раз.

9. И.п. – сидя на полу, положить под спину баскетбольный, набивной мяч.
1–4 – медленный наклон назад, опираясь спиной о мяч, руки за голову, локти развести (вдох).
5–6 – держать.
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 16–18 раз.

10. Упражнение и задание те же, что в упражнении 9, но выполнить в два раза быстрее
Повторить 8–12 раз.

11. И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка внизу, хват за концы.
1–2 – палку вверх.
3–4 – палку на лопатки, прогнуться (вдох).
5–6 – держать.
7 – палку вверх.
8 – и.п. (выдох).
Повторить 16–18 раз.
12. И.п. – стойка ноги врозь, палку за спину.
1–2 – прогибаясь, поворот туловища направо (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – прогибаясь, поворот туловища налево (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 12–16 раз.
13. И. п. и задание те же, что в упражнении 12, но выполнить в два раза быстрее.
Повторить 10–12 раз.
14. И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка за спиной вертикально (вдоль позвоночника).
1–2 – принять позу правильной осанки (касаясь палкой затылка и спины).
3–8 – держать.
Повторить 8–10 раз.
15. Ходьба на месте 25–30 сек, с сохранением правильной осанки. Дыхание глубокое.

КОМПЛЕКС 7

1. И.п. – о. с. на расстоянии 40–60 см от стены.
1–4 – медленно напрягая мышцы спины и плечевого пояса, наклониться назад, руки вверх, коснуться кистями стены (вдох).
5–8 – и.п. (выдох).
Повторить 14–16 раз.
2. То же, что в упражнении 1, но выполнить в два раза быстрее.
Повторить 8–10 раз.
3. И.п. – лежа на гимнастической скамейке, руки за голову.
1–4 – медленно прогнуться, руки вверх, голову отвести назад (вдох).
5–8 – и.п. (выдох).
Повторить 12–16 раз.
4. То же, что в упражнении 3, но выполнить в два раза быстрее
Повторить 8–10 раз.

5. И.п. – сед на полу спиной к гимнастической скамейке, баскетбольному мячу.
1–4 – наклон назад, не поднимая таза от пола, опираясь о скамейку, баскетбольный мяч, руки вверх (вдох).
5–8 – и.п. (выдох).
Повторить 12–14 раз.
6. То же, что в упражнении 5, но выполнить в два раза быстрее.
Повторить 8–12 раз.
7. И.п. – сед на скамейке, на полу.
1–4 – медленно напрягая мышцы спины, отвести плечи назад, свести лопатки, поднять голову (вдох).
5–8 – и.п. (выдох).
Повторить 12–16 раз.
8. То же, что в упражнении 7, но выполнить в 2 раза быстрее.
Повторить 8–12 раз.
9. То же, что в упражнениях 7, 8, но в и.п. – о. с.
Повторить 8–10 раз.
10. И.п. – сед на скамейке, полу с гимнастической палкой на лопатках.
1–4 – напрягая мышцы спины, прогнуться, свести лопатки, максимально выпрямить ноги, поднять голову (вдох).
5–8 – Держать (выдох).
Повторить 8–10 раз.
11. И. п., задание те же, что в упражнениях 10, 11.
Повторить 8–12 раз.
12. Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 15–20 сек, касаясь спиной стены.
13. Проверить позу правильной осанки у зеркала.
14. Ходьба на месте, находясь боком к зеркалу, сохраняя правильную осанку.

КОМПЛЕКС 8

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову, спиной к гимнастической стенке, на расстоянии 60–70 см.
1–2 – наклоняясь назад, опереться о нее согнутыми руками за головой (выдох).
3–4 – выпрямить руки, прогнуться; голову отвести назад (вдох).
5–6 – держать.

7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 16–18 раз.

2. То же, что в упражнении 1, но и.п. – о.с.
Повторить 8–10 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь с гимнастической палкой на лопатках.
1–3 – три пружинящих поворота туловища налево (вдох).
4 – и.п. (выдох).
5–7 – то же, что счет 1–3, но в другую сторону (вдох).
8 – и.п. (выдох).
Повторить 12–14 раз.

4. И.п. – то же, что в упражнении 3.
1–2 – наклон вперед, прогнувшись, поднять голову (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – наклон назад, палку вверх (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 16–18 раз.

5. И.п. – то же, что в упражнении 4.
1–2 – прогибаясь, палку вверх (вдох).
3–4 – палку назад (выдох).
5–6 – палку вверх, прогнуться, поднять голову (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 16–18 раз.

6. И.п. – упор стоя на коленях.
1–4 – прогнуться, отвести голову назад (вдох).
5–8 – согнуть (округлить) спину, голову опустить (выдох).
Повторить 18–20 раз.

7. То же, что в упражнении 6, но выполнить в два раза быстрее.

8. И.п. – о.с., стоя на расстоянии шага от гимнастической скамейки (спинки стула, подоконника), опираясь о них руками на уровне пояса.
1–4 – медленно наклониться вперед, подняв голову и напрягая мышцы спины (выдох).
5–8 – и.п. (вдох).
Повторить 16–18 раз.

9. То же, что в упражнении 8, но выполнить в два раза быстрее.
Повторить 8–10 раз.

- 10.** И.п. – То же, что в упражнении 9.
1–3 – три пружинистых наклона вперед, прогнувшись (выдох).
4 – и.п. (вдох).
5–7 – то же, что счет 1–3.
8 – и.п.
Повторить 14–16 раз.
- 11.** И.п. – сед на полу, руки вверх.
1–3 – три пружинистых рывка руками назад с прогибанием туловища в грудной части позвоночника (вдох).
4 – сед (выдох).
5–7 – упор лежа сзади, прогнуться, наклонить голову назад (вдох).
8 – сед, руки вверх (выдох).
Повторить 14–18 раз.
- 12.** И. п. и задание те же, что в упражнении 11, но выполняется в парах.
1–3 – три пружинистых прогибания с отведением рук назад, которые выполняются первым партнером с помощью второго, упирающегося коленом сзади в грудную часть позвоночника первого (вдох).
4 – сед, руки вверх (выдох).
Повторить 16–18 раз.
- 13.** И.п. – сед продольно на гимнастической скамейке, руки за голову, второй партнер удерживает первого за стопы ног.
1–4 – медленно опустить туловище, прогнуться, касаясь руками пола (вдох).
5–8 – и.п. (выдох).
Повторить 16–18 раз.
- 14.** То же, что в упражнении 13, но выполнить в два раза быстрее.
Повторить 8–12 раз.

КОМПЛЕКС 9

- 1.** Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку, в течение 30–40 сек.
- 2.** И.п. – о. с., палка внизу хватом за концы.
1–2 – палку вверх, прогнуться (вдох).
3–4 – наклон вперед прогнувшись (выдох).
5–6 – держать (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 12–16 раз.
- 3.** И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу, хватом за концы.
1–2 – наклон вперед прогнувшись (вдох).

3–4 – наклон вперед (округлить спину), коснуться руками пола (выдох).

5–6 – то же, что счет 1–2 (вдох).

7–8 – и.п. (выдох).

Повторить 12–14 раз.

4. И.п. – упор стоя на коленях (на полу, гимнастической скамейке).

1–2 – медленно поднять левую ногу назад, прогнуться, поднять голову (вдох).

3–4 – приставить левую ногу, округлить спину, голову наклонить вперед (выдох).

5–6 – то же, что счет 1–2, но поднять правую ногу (вдох).

7–8 – и.п. (выдох).

Повторить 12–16 раз.

5. И.п. – сед ноги врозь с согнутыми ногами, касаясь спиной гимнастической стенки и опираясь руками о рейку на уровне головы.

1–4 – прогибаясь, встать, опираясь руками о стенку (вдох).

5–8 – и.п. (выдох).

Повторить 16–18 раз.

6. И. п. – то же, что в упражнении 5, но выполнить задание в два раза быстрее

Повторить 8–10 раз.

7. И.п. – вис на гимнастической стенке, спиной к ней.

1–4 – медленно согнуть ноги, максимально выпрямляя спину (выдох).

5–8 – и.п. (вдох).

Повторить 16–18 раз.

8. И.п. и задание те же, что в упражнении 7, но выполнить в два раза быстрее.

Повторить 8–12 раз.

9. И.п. – лежа на спине с согнутыми ногами, опираясь руками за головой.

1–4 – разгибая руки и ноги с помощью партнера, выполнить «мост» (выдох).

5–8 – и.п. (вдох).

Повторить 10–12 раз.

10. И.п. – лежа на спине, опираясь согнутыми руками о пол возле головы.

1–4 – прогнуться, опираясь руками и тазом о пол, не касаясь его лопатками (вдох).

5–8 – и.п. (выдох).

Повторить 10–12 раз.

- 11.** И.п. и задание те же, что в упражнении 10, но выполнить в два раза быстрее.
Повторить 10–12 раз.
- 12.** И.п. – стоя в парах, касаясь спиной друг друга и зацепившись руками у изгибов локтей.
1–4 – первый партнер наклоняется вперед, слегка приподнимая второго, который, лежа на спине первого, максимально прогибается (вдох).
5–8 – то же, что счет 1–4, но наклоняется второй партнер (выдох).
Повторить 12–16 раз.
- 13.** И.п. – то же, что в упражнении 12.
1–4 – первый партнер, наклонившись вперед, слегка потряхивает (2–3 раза) второго, который, лежа на спине первого, максимально прогибается и расслабляется (вдох).
5–8 – то же, что счет 1–4, но наклоняется второй партнер (выдох).
Повторить 12–16 раз.
- 14.** И.п. – то же, что в упражнении 13.
1–4 – глубокий присед, опираясь друг о друга спиной и руками (выдох).
5–8 – и.п. (вдох).
Повторить 12–16 раз.
- 15.** Принять позу правильной осанки у стены. Держать 10–15 сек.
Повторить 4–6 раз.
- 16.** Свободная ходьба с сохранением правильной осанки в течение 15–20 сек. Дыхание свободное, ритмичное.
- 17.** Стоя перед зеркалом, проверить позу правильной осанки и настроиться соблюдать ее.

Наряду с этими упражнениями детям с сутулой спиной следует заниматься плаванием, греблей, фигурным катанием на коньках.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ СЕДЛООБРАЗНОЙ СПИНЫ И УМЕНЬШЕНИЯ РАЗМЕРОВ ЖИВОТА

Для исправления седлообразной спины необходимо уменьшить наклон таза. Для этого необходимо:

- укрепить мышцы брюшного пресса;
- растянуть мышцы сгибатели и укрепить мышцы-разгибатели тазобедренных суставов;
- растянуть задние связки нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника и мышцы поясничной области.

С этой целью можно использовать приведенные ниже комплексы упражнений.

КОМПЛЕКС 1

1. И.п. – о.с. – гимнастическая палка внизу, хват за концы.
 - 1 – правую ногу назад на носок, палку вверх, прогнуться (вдох).
 - 2 – приставить правую, и.п. (выдох).3-4 – то же левой.
Повторить 16–20 раз.
2. И.п. – то же, что в упражнении 1.
 - 1 – прогнуться, правую назад, палку вверх (вдох).
 - 2 – и.п. (выдох).3-4 – то же левой.
Повторить 14–16 раз.
3. И.п. – широкая стойка ноги врозь, палку вперед горизонтально.
 - 1 – поворот туловища налево, до предела (выдох).
 - 2 – и.п. (вдох).3-4 – то же в другую сторону.
Повторить 12–16 раз.
4. И.п. – стоя на резиновом бинте, держа в руках его концы.
 - 1 – согнуть руки к плечам.
 - 2 – выпрямить руки вверх (вдох).
 - 3 – то же, что счет 1.
 - 4 – и.п. (выдох).*Повторить 16–20 раз.*
5. И.п. – лежа на спине, удерживая набивной мяч или мешочек с песком между стопами ног.
 - 1-2 – медленно поднять прямые ноги до угла 90–120° (выдох).
 - 3-4 – Опустить ноги в и.п. (вдох).*Повторить 14–16 раз.*

6. И.п. – сед на пятках, руки за голову.
1–2 – сед на коленях, прогнуться, подавая таз вперед, руки в стороны, ладони кверху (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 16–20 раз.
7. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх (с сомкнутыми ладонями).
1–2 – наклон вперед, руки вниз между ног (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 12–14 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее (10–12 раз).
8. И.п. – узкая стойка ноги врозь на носках, руки на пояс.
1–2 – глубокий присед, руки вперед (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 16–20 раз.
9. И.п. – стойка на коленях, руки на пояс.
1–2 – сед на левом бедре (слева от согнутых ног), руки вперед (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–8 – то же в другую сторону.
Повторить 12–14 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее.
10. И.п. – о.с.
Бег на месте, сгибая ноги назад (60–90 шагов). Дыхание свободное ритмичное.

КОМПЛЕКС 2 (с резиновым бинтом)

1. И.п. – стоя в узкой стойке ноги врозь в 2–3 шагах от места закрепленного сзади внизу резинового бинта, руки внизу, в руках концы бинта.
1–2 – Правую назад на носок, руки вверх (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–8 – то же с другой ноги.
Повторить 14–16 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее (12–14 раз).
2. И.п. – стоя в узкой стойке ноги врозь в 2–3 шагах от места закрепленного вверху резинового бинта (лицом к нему), руки вверх, в руках концы бинта.
1–2 – наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 12–14 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее (12–14 раз).

3. И.п. – то же, что в упражнении 1, но руки в стороны.
1–2 – наклон вперед, руки назад (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 12–14 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь левым (правым) боком в 2–3 шагах от места закрепленного на уровне пояса резинового бинта, руки влево (вправо), в руках сложенные вместе концы бинта.
1–2 – наклон вперед с поворотом туловища направо (налево), руки вправо (влево) (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 12–14 раз. Поочередно менять и.п.
5. И.п. – узкая стойка ноги врозь, стоя на середине резинового бинта, руки внизу, в руках концы бинта.
1–2 – руки через стороны вверх, прогнуться (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 18–20 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее (14–16 раз).
6. И.п. – стоя в 2–3 шагах от места закрепленного сверху бинта (спиной к нему), руки вверх, в руках концы бинта.
1–2 – наклон вперед прогнувшись, (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 16–18 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее (14–16 раз).
7. И.п. – узкая стойка ноги врозь от места закрепленного на уровне груди бинта (лицом к нему), руки вперед, в руках концы бинта.
1–2 – согнуть руки назад до предела (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 18–24 раза. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее.
8. И.п. – то же, что в упражнении 7, но руки вверх.
1–2 – наклон вперед, согнуть руки назад (выдох).
3–4 – и.п., выдох (вдох).
Повторить 18–22 раза.
9. И.п. – то же, что в упражнениях 7–8, но руки вверх.
1–2 – медленно прогибаясь, руки вверх-наружу (вдох).
3 – наклон вперед, касаясь руками пола (выдох).
4 – выпрямиться в и.п.
Повторить 14–16 раз.

10. И.п. – стоя на носках в скрестной стойке правой, руки на пояс.
Прыжки на двух с поочередной сменой положения ног (60–90 раз).
Дыхание свободное, ритмичное.

КОМПЛЕКС 3

1. И.п. – о.с.
1–2 – правую ногу назад на носок, руки через стороны к плечам (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–8 – то же с другой ноги.
Повторить 16–18 раз.
2. И.п. – сед ноги врозь, руки в стороны.
1–2 – наклон вперед, коснуться левой рукой правой стопы (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–8 – то же в другую сторону.
Повторить 16–20 раз.
3. И.п. – сидя на стуле лицом к спинке, закрепив ноги под диваном, руки на пояс, к плечам, за голову.
1–2 – наклон назад, руки вверх-наружу (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 14–16 раз.
4. И.п. – выпад правой вперед, руки на пояс, в стороны.
1–3 – три пружинистых приседания (вверх и вниз) (выдох).
4 – прыжком сменить положение ног (вдох).
Повторить 20–22 раза.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.
1–2 – медленный наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).
3–4 – и.п. (вдох)
Повторить 14–16 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее.
6. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверх, в руках гимнастическая палка, хватом за концы.
1–2 – наклон туловища влево (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–8 – то же в другую сторону.
Повторить 16–20 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее.
7. И.п. – то же, что в упражнении 6.
1–2 – сгибая правую, наклон туловища влево (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).

5–8 – то же в другую сторону.

Повторить 14–16 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее (14–18 раз).

8. И.п. – стойка на коленях, руки вперед.

1–2 – прогнуться с наклоном назад, взяться руками за пятки (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 16–20 раз.

9. И.п. – то же, что в упражнении 8.

1 – быстро прогнуться с наклоном назад, взяться руками за пятки.

2–3 – держать 3–4 секунды (вдох).

4 – и.п. (выдох).

Повторить 18–20 раз.

10. И.п. – стоя на носках, руки вниз.

Подскоки на двух со сменой положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз) (60–80 прыжков). Дыхание ритмичное равномерное.

КОМПЛЕКС 4

1. И.п. – о.с.

1–4 – четыре круга прямыми руками вперед.

5–8 – четыре круга прямыми руками назад.

Повторить 12–16 раз. Дыхание ритмичное равномерное. Усложнение: выполнить упражнение с гантелями.

2. И.п. – лежа на спине, руки вверх, ладони вперед.

1–2 – поднять (встречно) туловище и прямые ноги до угла 90° , руки в стороны (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 16–18 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее.

3. И.п. – лежа на животе, руки в стороны, ладони вперед.

1–2 – прогнуться, согнув ноги назад и захватив стопы руками (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 14–18 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее (12–14 раз).

4. И.п. – то же, что в упражнении 3.

1 – быстро прогнуться, согнув ноги назад и захватив стопы руками.

2–3 – два маятникообразных переката (вперед-назад) (вдох).

4 – и.п. (выдох).

Повторить 16–20 раз.

5. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки вверх – в стороны.
1–2 – глубокий присед, руки через стороны вниз (выдох).
3–4 – выпрямиться, руки через стороны в и.п. (вдох).
Повторить 18–20 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее (10–12 раз).
6. И.п. – упор лежа, ноги врозь.
1–2 – поворот туловища налево, левая рука в сторону (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–8 – то же в другую сторону.
Повторить 18–20 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее (14–16 раз).
7. И.п. – упор лежа.
1–2 – поворот туловища направо (в упор левым боком), правая рука в сторону (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–8 – то же в другую сторону.
Повторить 14–16 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее (14–16 раз).
8. И.п. – упор стоя на коленях.
1–2 – прогнуться, правая назад, поднять голову (вдох).
3–4 – и.п., опустить голову (выдох).
5–8 – то же с другой ноги.
Повторить 14–18 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее (12–14 раз).
9. И.п. – то же, что в упражнении 8.
1–2 – сгибаясь, округлить и поднять спину вверх, опустить голову (вдох).
3–4 – прогибаясь, округлить и опустить грудь и живот вниз, поднять голову (выдох).
Повторить 18–20 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее (16–18 раз).
10. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
Выполнить 60–80 подскоков с поочередной сменой положения ног.
Дыхание свободное, ритмичное.

КОМПЛЕКС 5

1. И.п. – о.с., руки к плечам.
1–2 – руки в стороны, ладони вверх (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – руки вверх (вдох).

7–8 – и.п. (выдох).

Повторить 16–20 раз.

2. И.п. – упор стоя на коленях.

1–2 – упор сидя на левом бедре (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

5–8 – то же в другую сторону.

Повторить 14–16 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее (14–16 раз).

3. И.п. – о.с., руки на пояс.

1 – упор присев.

2 – упор лежа.

3 – упор присев.

4 – о.с.

Повторить 12–16 раз. Дыхание равномерное, ритмичное.

4. И.п. – лежа на животе, руки вниз, ладони назад, голову повернуть налево.

1–2 – прогнуться, приподнять над полом голову, плечи и прямые ноги, руки через стороны вверх (выдох).

3–4 – и.п., повернув голову направо (вдох).

Повторить 16–20 раз.

5. И.п. – сед, руки на пояс.

1–3 – три пружинистых наклона вперед, касаясь ладонями стоп прямых ног (выдох).

4 – и.п. (вдох).

Повторить 18–20 раз.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1–2 – прогнуться, сгибая ноги, стать на носки, руки вниз, коснуться руками пяток (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

Повторить 14–16 раз.

7. И.п. – узкая стойка ноги врозь, держась руками за спинку стула, на плечах отягощение.

1–2 – глубокий присед (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

Повторить 12–16 раз.

8. И.п. – упор присев.

1 – упор лежа.

2 – упор лежа на согнутых руках.

3 – упор лежа, прогнувшись.

4 – и.п.

Повторить 16–20 раз. Дыхание равномерное, ритмичное.

9. И.п. – лежа на спине, руки вниз, ладони назад.
1–2 – поднять прямые ноги вверх и опустить их до касания носками пола за головой (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

Повторить 16–20 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее.

10. И.п. – сомкнутая стойка на носках, руки на пояс.
Выполнить 64–72 подскока, через каждые три подскока выпрыгивая высоко вверх, прогнувшись, слегка сгибая ноги назад, руки вверх – в стороны. Дыхание свободное, ритмичное.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ПРОГНУТОЙ СПИНЫ

КОМПЛЕКС 1

1. Ходьба на месте, сгибая ноги вперед, в течение 15–20 сек. Дыхание свободное.
2. Принять и продержать в течение 5–10 сек правильную осанку у стены (3–5 раз). Дыхание не задерживать.
3. И.п. – о.с.
1–4 – о.с. (вдох).
5–8 – стойка «вольно» (расслабившись) (выдох).
Повторить 8–10 раз.
4. И.п. – о.с.
1–2 – упор присев (выдох).
3–4 – выпрямить ноги (вдох).
5–6 – упор присев (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 10–12 раз.
5. И.п. – узкая стойка ноги врозь.
1–4 – медленный присед на всей стопе, руки назад (выдох).
5–8 – и.п. (вдох)
Повторить 4–6 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее (10–12 раз).
6. И.п. – лежа на спине, руки за голову.
1–2 – поднять левую ногу вперед (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

5–6 – то же, что счет 1–2, но поднять правую ногу вперед (выдох).

7–8 – и.п. (вдох).

Повторить 12–14 раз.

7. И.п. – то же, что в упражнении 6.

1–4 – медленно поднять ноги вперед (до угла 90°) (выдох).

5–8 – и.п. (вдох).

Повторить 8–10 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее.

8. И.п. – сед на пятках с наклоном вперед.

1–4 – медленно выпрямляя ноги, руки и туловище, перейти в положение упора лежа на бедрах, прогнувшись (вдох).

5–8 – то же, что счет 1–4, но перейти в и.п. (выдох).

Повторить 16–18 раз.

9. И.п. – о. с., руки вверх.

1–4 – медленно присесть на носках и принять положение группировки (выдох).

5–8 – и.п. (вдох).

Повторить 8–10 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее.

10. Принять у зеркала, затем у стены правильную осанку. Держать 12–15 сек, не задерживая дыхание.

11. Ходьба, высоко поднимая согнутые ноги, бег, прыжки в течение 30–35 сек, стараясь сохранять правильную осанку. Дыхание свободное, ритмичное.

12. Принять и проверить у зеркала позу правильной осанки. Повторить 3–4 раза.

КОМПЛЕКС 2

1. Ходьба на месте или с продвижением вперед в течение 25–40 сек, высоко поднимая согнутые ноги. Дыхание свободное, ритмичное.

2. И.п. – о. с., руки вверх.

1–2 – согнуть левую ногу вперед, захватить ее руками за середину голени и притянуть колено к груди (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

5–6 – то же, что счет 1–2, но согнуть правую ногу (выдох).

7–8 – и.п. (вдох).

Повторить 12–14 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–3 – три пружинистых наклона вперед, касаясь пальцами пола (выдох).
4 – и.п. (вдох).
Повторить 6–8 раз.
4. И.п. – сед ноги врозь на полу, гимнастической скамейке, стуле, руки на пояс.
1–2 – наклон вперед, не сгибая ног, руками коснуться носков ног (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз.
5. И.п. – о.с.
1–2 – упор присев (выдох).
3–4 – упор лежа (вдох).
5–6 – упор присев (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 10–12 раз.
6. И.п. – упор сидя.
1–2 – согнуть ноги.
3–4 – взять группировку (выдох).
5–6 – держать
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз.
7. И.п. – сед на стуле, гимнастической скамейке.
1–3 – три пружинистых приседания в упоре сзади (выдох).
4 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз.
8. И.п. – лежа на спине, руки вниз, ладони назад.
1–2 – согнуть ноги (вдох).
3–4 – выпрямить ноги вперед (выдох).
5–6 – согнуть ноги (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 8–10 раз.
9. И.п. – лежа на спине, руки вверху.
1–2 – согнуть ноги (вдох).
3–4 – поднять ноги вперед (выдох).
5–6 – взять группировку (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 6–8 раз.

10. И.п. – стоя у стены, опираясь о нее спиной.
1–4 – максимально выпрямить спину в поясничной части.
5–8 – держать. Дыхание свободное, ритмичное.
11. Принять у стены правильную осанку. Держать 8–10 сек. Дыхание не задерживать.
12. Отойти от стены. Поднять руки вперед, вверх, в стороны, опустить вниз. Выполнить 6–8 прыжков на двух ногах с различными движениями руками. Принять и проверить позу правильной осанки, стоя у зеркала.

КОМПЛЕКС 3

1. Ходьба с сохранением правильной осанки в течение 30–40 сек. Дыхание свободное, ритмичное.
2. И.п. – о.с.
1–2 – упор присев.
3–4 – выпрямить ноги, опираясь руками о пол (выдох).
5–6 – упор присев.
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 16–18 раз.
3. И.п. – о. с., руки на пояс.
1–3 – три пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола (выдох).
4 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.
1–2 – наклон влево (вдох).
3–4 – наклон вправо (выдох).
5–6 – наклон вперед (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 8–10 раз.
5. И.п. – то же, что в упражнении 4.
1–2 – наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны (вдох).
3–4 – поворот туловища налево (выдох).
5–6 – поворот туловища направо (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз.
6. И.п. – лежа на спине, руки за голову.
1–4 – поднять прямые ноги до угла 90° (выдох).
5–8 – и.п. (вдох).

Повторить 17–18 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее (8–16 раз).

7. И.п. – то же, что в упражнении 6.

1–4 – сесть без помощи рук (выдох).

5–8 – и.п. (вдох).

Повторить 5–6 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее (1–18 раз).

8. И.п. – лежа на спине, руки вверх.

1–4 – сгибая ноги и туловище, сгруппироваться (выдох).

5–8 – и.п. (вдох).

Повторить 16–18 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее.

9. И.п. – упор стоя на коленях.

1–2 – сгибая левую ногу, сесть на левую пятку с наклоном туловища вперед, правую ногу назад на носок (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

5–6 – то же, что счет 1–2, но сгибая правую ногу (выдох).

7–8 – и.п. (вдох).

Повторить 16–18 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее.

10. И.п. – о. с., руки в стороны.

1–4 – присесть на носках, взяв группировку (выдох).

5–8 – и.п. (вдох).

Повторить 8–10 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее.

11. Спокойная ходьба в течение 15–20 сек, сохраняя правильную осанку. Дыхание свободное.

КОМПЛЕКС 4

1. Ходьба в течение 25–30 сек, сохраняя правильную осанку. Дыхание равномерное.

2. И.п. – о. с., руки в стороны.

1–2 – согнуть левую ногу вперед, притягивая руками колено согнутой ноги к груди (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

5–6 – то же, что счет 1–2, но согнуть правую ногу (выдох).

7–8 – и.п. (вдох).

Повторить 8–16 раз.

3. И.п. – то же, что в упражнении 2.
1–2 – взмах левой ногой вперед, хлопок под ней (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но взмах правой ногой (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 10–12 раз.
4. И.п. – о. с.
1–2 – упор присев.
3–4 – упор стоя согнувшись (выдох).
5–6 – упор присев.
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 6–8 раз.
5. И.п. – о.с.
1–4 – сесть (через упор присев), опираясь руками о пол (выдох).
5–6 – поочередно сгибая ноги и опираясь руками о пол, встать в и.п. (вдох).
Повторить 8–16 раз.
6. И.п. – лежа на спине, руки за голову, поднять ноги от пола на 25–30 см.
1–8 – выполнить 8 встречных движений ногами в вертикальной плоскости (одной вверх, другой вниз) и опустить ноги в и.п.
Повторить 6–8 раз с паузами отдыха 8–10 сек. Дыхание свободное, равномерное.
7. То же, что упражнение 6, но сидя на скамейке, низком бревне.
Повторить 8–10 раз с паузами отдыха 8–10 сек.
8. То же, что упражнения 6 и 7, но скрестные движения ногами выполняются в горизонтальной плоскости (одной ногой вправо, другой влево).
Повторить 6–8 раз с паузами отдыха 8–10 сек. Дыхание ритмичное.
9. И.п. – лежа на спине, руки вниз.
1–2 – поднять ноги до угла 90°.
3–4 – согнуться.
5–6 – выпрямиться в стойку на лопатках.
7–8 – держать.
На следующие 8 счетов, выполнить это же упражнение в обратном порядке.
Повторить 8–10 раз. Дыхание свободное, ритмичное.
10. И.п. – упор лежа.
1–4 – поочередно переставляя руки к ногам, перейти в упор стоя согнувшись (выдох).
5–8 – и.п. (вдох).
Повторить 6–8 раз.

11. То же, что в упражнении 10, но переставляя ноги к рукам.
Повторить 6–8 раз.
12. И.п. – упор лежа на согнутых руках.
1–4 – разогнуть руки (отжаться), слегка сгибаясь в тазобедренных суставах (выдох).
5–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее.
13. И.п. – из вися на гимнастической стенке спиной к ней.
1–4 – поднять согнутые ноги (выдох).
5–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее.
14. И.п. – узкая стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки на пояс.
1–4 – медленно приседая на всей стопе, перейти в глубокий присед (выдох).
5–8 – и.п. (вдох).
Повторить 6–8 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее.
15. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку, в течение 25–30 сек.
Дыхание свободное.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ СКОЛИОЗОВ

КОМПЛЕКС 1

1. Ходьба на носках, руки вверх в замок, смотреть на кисти (15–20 сек).
2. И.п. – о. с., руки к плечам.
1–2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – присед, руки вперед (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 16–18 раз.
3. И.п. – упор присев.
1–2 – выпрямляясь, правую ногу назад на носок, руки вверх (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но левую ногу назад на носок (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).

Повторить 8–12 раз.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–2 – наклон вправо, согнуть левую ногу, левую руку вверх (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но наклон влево (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).

Повторить 8–12 раз.

5. И.п. – то же, что в упражнении 4.
1–3 – сгибая правую ногу, три пружинистых наклона влево, правая рука вверх (выдох).
4 – и.п. (вдох).
5–7 – то же, что счет 1–3, но сгибая левую ногу (выдох).
8 – и.п. (вдох).

Повторить 8–9 раз.

6. И.п. – то же, что в упражнении 5.
1–2 – сгибая правую ногу, наклон вправо, опираясь правым предплечьем на правое бедро (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но влево (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).

Повторить 9–12 раз.

7. И.п. – узкая стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки вверх.
1–4 – присед на всей стопе с полунаклоном вперед, руки назад (выдох).
5–8 – и.п. (вдох).

Повторить 8–10 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее.

8. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.
1–2 – поворот туловища направо, руки в стороны (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но поворот туловища налево (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).

Повторить 10–12 раз.

9. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
1–2 – наклон вправо, руки вверх (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – наклон влево, руки вверх (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).

Повторить 10–12 раз.

10. И.п. – стойка на коленях, руки на пояс.
1–2 – сесть справа, руки вперед (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – сесть слева, руки вперед (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее.
11. Принять позу правильной осанки, стоя вплотную спиной к стене.
Держать 5–6 сек. Запомнить позу.
12. Проверить позу правильной осанки, стоя у зеркала.
13. Отойти от зеркала принять и сохранить правильную осанку в течение 7–9 сек.

КОМПЛЕКС 2

1. Ходьба на носках, руки на пояс, в течение 15–20 сек, сохраняя правильную осанку. Дыхание равномерное.
2. И.п. – о.с., руки в стороны.
1–4 – наклоняя голову вперед, округлить спину, руки вперед, соединить ладони (выдох).
5–8 – прогнуться в грудной части позвоночника, наклонить голову назад, руки назад – книзу (вдох).
Повторить 10–12 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два раза быстрее (8–10 раз).
3. И.п. – то же, что в упражнении 2.
1–2 – сгибая руки за спину (правая – сверху, левая – снизу), коснуться пальцами правой кисти пальцев левой кисти (выдох).
3–4 – руки в стороны (вдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но левая рука сверху, правая – снизу (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–2 – наклон влево, правая рука, сгибаясь, двигается вдоль тела вверх, а левая прямая вниз (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но наклон вправо (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 8–10 раз.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–2 – перенести центр тяжести тела на правую ногу, расслабив левую ногу (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но в другую сторону (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 8–12 раз.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.
1–2 – поворот туловища направо, руки в стороны (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но в другую сторону (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–12 раз.
7. И.п. – то же, что в упражнении 6.
1–2 – наклон вправо, руки вверх (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но наклон влево (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз.
8. То же, что в упражнении 7, наклоны вправо, влево в стойке на одной ноге, другая опирается носком на уровне пояса на рейку гимнастической стенки, подоконник, сиденье стула, с различными положениями рук: на пояс, в стороны, вверх, за голову.
9. И.п. – стойка на коленях, руки на пояс.
1–2 – сесть справа, руки вперед (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – сесть слева, руки вперед (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз. Усложнение: выполнить это же упражнение, но руки за голову (10–12 раз).
10. И.п. – стоя правым боком в полшага от гимнастической стенки, держась правой рукой за рейку на уровне плеча, левая рука на пояс.
1–3 – выпрямляя правую руку и оттягиваясь влево, наклон вправо (вдох).
4 – и.п. (выдох).
5–7 – то же, что счет 1–3, но стоя левым боком к стене (вдох).
8 – и.п. (выдох).
Повторить 10–12 раз.
11. То же, что в упражнении 10, но держась за рейку двумя согнутыми руками (правой на уровне плеча, левой – над головой).
Повторить 8–10 раз.

12. И.п. – упор лежа.

1–2 – упор лежа правым боком на согнутых руках (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

5–6 – то же, что счет 1–2, но упор лежа левым боком (вдох).

7–8 – и.п. (выдох).

Повторить 6–10 раз.

13. И.п. – то же, что в упражнении 12.

1–2 – упор сидя, ноги справа (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

5–6 – упор сидя, ноги слева (вдох).

7–8 – и.п. (выдох).

Повторить 8–10 раз.

14. Ходьба в течение 20–25 сек, сохраняя правильную осанку. Дыхание равномерное.

КОМПЛЕКС 3

1. Ходьба на носках, руки на пояс (20–25 сек). Дыхание свободное.

2. И.п. – о.с., руки за голову.

1–3 – отставляя правую ногу в сторону на носок, три пружинистых наклона вправо (выдох).

4 – и.п. (вдох).

5–7 – то же в другую сторону (выдох).

8 – и.п. (вдох).

Повторить 8–10 раз.

3. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1–2 – сгибая левую ногу, наклон влево, руки в стороны (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

5–6 – то же в другую сторону (выдох).

7–8 – и.п. (вдох).

Повторить 8–10 раз.

4. И.п. – то же, что в упражнении 3.

1–3 – три пружинистых наклона вперед прогнувшись, руки в стороны (выдох).

4 – и.п. (вдох).

5 – поворот туловища направо, руки в стороны (выдох).

6 – и.п. (вдох).

7 – поворот туловища налево, руки в стороны (выдох).

8 – и.п. (вдох).

Повторить 14–16 раз.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–2 – сгибая правую ногу, поворот туловища налево, прогнуться, руки за голову (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же в другую сторону (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 8–10 раз.
6. И.п. – о. с., руки в стороны.
1 – мах правой ногой в сторону.
2 – выпад вправо, руки на пояс (вдох).
3 – выпрямляя правую ногу, стойка на левой ноге, правая в сторону на носок, руки в стороны.
4 – приставить правую ногу, руки на пояс (выдох).
5–8 – то же в другую сторону.
Повторить 6–8 раз.
7. И.п. – упор стоя на согнутых руках: на низких брусьях, бревне, спинках двух стульев.
1–2 – толчком двумя – упор (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 8–10 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее.
8. И.п. – упор стоя на коленях.
1–2 – с поворотом туловища налево левую ногу назад, левую руку вверх (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же в другую сторону (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 8–10 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее.
9. И.п. – упор лежа на бедрах.
1–2 – поворот налево кругом в упор сидя сзади (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но поворот направо кругом (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 8–10 раз.
10. И.п. – упор стоя на левом колене, правую ногу в сторону на носок, руки за голову.
1–3 – три пружинистых наклона вправо (выдох).
4 – и.п. (вдох).
5–7 – то же, что счет 1–3, но наклоны влево (выдох).

8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз.

11. Ходьба 15–20 сек, сохраняя правильную осанку. Дыхание свободное.

КОМПЛЕКС 4

1. Принять правильную осанку, стоя у зеркала.
2. Ходьба на носках, руки на пояс. 20–25 сек. Дыхание ритмичное.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–2 – наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны (выдох).
3–4 – поворот туловища налево (вдох).
5–6 – поворот туловища направо (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 5–6 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее (8–10 раз).
4. И.п. – о.с.
1–2 – выпад влево с наклоном вправо, руки через сторону вверх (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – то же в другую сторону (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз.
5. И.п. – стоя на расстоянии 30–35 см от стены, правым боком к ней, опираясь о стену правым предплечьем.
1–2 – наклон влево, коснуться правым боком стены (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но стоя левым боком к стене (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз.
6. И.п. – стойка ноги врозь (правая впереди) на полшага от стены, опираясь о стену двумя руками (левая над правой).
1–2 – поворот налево, не отрывая рук от стены (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же в другую сторону (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 8–10 раз.
7. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны.
1–2 – правую ногу в сторону на носок, наклон влево, опираясь левой рукой о пол (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
5–6 – то же в другую сторону (выдох).

7–8 – и.п. (вдох).

Повторить 8–10 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее.

8. И.п. – упор лежа на согнутых руках.

1–2 – согнуть ноги назад, разогнуть руки (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 8–10 раз.

9. И.п. – упор лежа на согнутых руках на сиденьях двух рядом стоящих стульев.

1–2 – упор сгибая ноги назад (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 10–12 раз. Усложнение: упражнение выполнить в два раза быстрее (8–10 раз).

10. И.п. – упор лежа на предплечьях на полу, гимнастической скамейке.

1–2 – повернуться налево, не отрывая рук от пола (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

5–6 – то же в другую сторону (вдох).

7–8 – и.п. (выдох).

Повторить 8–10 раз.

11. И.п. – сед ноги врозь.

1–2 – опираясь на пятки ног и левую руку, повернуться налево, правую руку вверх (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

5–6 – то же в другую сторону (вдох).

7–8 – и.п. (выдох).

Повторить 10–12 раз.

12. И.п. – стойка на левой, правая на носок на сиденье стула, гимнастическую скамейку, руки на пояс.

1–2 – наклон вправо, руки вверх (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

5–6 – то же в другую сторону (выдох).

7–8 – и.п. (вдох).

Повторить 12–16 раз.

13. Спокойная ходьба, сохраняя правильную осанку.

КОМПЛЕКС 5

1. Ходьба на носках прогнувшись, руки за голову в течение 10–15 сек. Дыхание свободное.

2. И.п. – о.с.

1–2 – руки через стороны вверх, ладони вперед (вдох).

- 3–4 – руки через стороны вниз (выдох).
Повторить 10–12 раз.
- 3.** И.п. – узкая стойка ноги врозь, гимнастическая палка на лопатках.
1–2 – наклон вперед прогнувшись (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 10–12 раз.
- 4.** И.п. – лежа на спине, ноги согнуты и разведены, руки вниз, ладони назад.
1–2 – опираясь на ладони, плечи, стопы, поднять таз вверх (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 12–14 раз.
- 5.** И.п. – лежа на спине, руки вниз, ладони назад.
1 – поднять прямые ноги вперед (до угла 90°).
2 – развести ноги в стороны.
3 – свести ноги вместе.
4 – и.п.
Повторить 12–16 раз. Темп средний. Дыхание свободное.
- 6.** И.п. – упор лежа на согнутых руках, под грудной клеткой валик.
1–2 – разогнуть руки, прогнуться (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 12–14 раз.
- 7.** И.п. – лежа на правом (левом) боку, опираясь спереди о пол согнутыми руками.
1–2 – разгибая руки, прогнуться (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 10–12 раз, поочередно лежа то на правом, то на левом боку. Темп средний.
- 8.** И.п. – упор лежа на согнутых руках.
1 – отвести правую ногу в сторону (вдох).
2 – и.п. (выдох).
3 – отвести левую ногу в сторону (вдох).
4 – и.п. (выдох).
Повторить 14–16 раз. Темп средний. Дыхание ритмичное.
- 9.** И.п. – лежа на животе, руки за голову.
1–2 – прогнуться, отвести локти назад (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 12–16 раз.
- 10.** И.п. – о.с., руки на пояс.
1–2 – подняться на носки, руки вверх (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 12–18 раз.

11. И.п. – упор стоя на коленях.

1 – поднять правую ногу назад, левую руку вверх.

2 – и.п.

3 – поднять левую ногу назад, правую руку вверх.

4 – и.п.

Повторить 14–16 раз. Дыхание свободное.

12. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1–2 – подняться на носки, руки вверх (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 16–18 раз.

13. И.п. – о.с. на носках, руки на пояс.

Подскоки на двух ногах (60–70 раз). Ходьба на месте, дыхание свободное.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ КОМБИНИРОВАННЫХ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Различные нарушения осанки могут быть комбинированными. Например, при круглой и плоской спине может быть усиление поясничной кривизны позвоночника. Наиболее частыми сочетаниями нарушений осанки являются следующие.

1. Кругло-вогнутая спина. Характеризуется чрезмерным усилением изгибов позвоночника в передне-заднем направлении. Как и при седлообразной спине, величина поясничного изгиба при этом виде нарушения осанки зависит от степени наклона таза вперед. Чем больше наклонен таз вперед, тем более глубокий поясничный изгиб позвоночника. При этой патологии осанки наблюдается как бы сочетание сутулой и седлообразной спины, что влечет за собой значительное выпячивание живота и ягодиц, уплощение грудной клетки, укорочение и утолщение талии.

Причинами кругло-вогнутой спины могут быть рахит, ослабляющий костную систему ребенка, раннее сидение, вставание на ноги и ходьба ребенка, слабость мышц и связок, особенно мышц брюшного пресса

Для исправления этих отклонений рекомендуется использовать приведенные выше комплексы гимнастических упражнений для исправления круглой, сутулой, седлообразной спины. Содержание и направленность указанных упражнений должны способствовать решению следующих задач:

- общему укреплению мышц и связок спины, мышц-сгибателей и мышц-разгибателей тазобедренных суставов и передних связок грудного отдела позвоночника;

- растяжению задних связок грудного отдела позвоночника;
- укреплению мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.

Целесообразно поочередно использовать эти упражнения: один день делать упражнения для исправления отклонений круглой и сутулой спины, а второй – для исправления отклонений седлообразной спины. Наряду с комплексами гимнастических упражнений необходимо заниматься плаванием, легкой атлетикой, греблей.

2. Плоско-вогнутая спина. Встречается преимущественно у женщин. Характеризуется сильным наклоном таза вперед и как бы некоторым смещением его назад. Внешне это проявляется подчеркнутым выпячиванием таза кзади, увеличением и уплощением грудного и шейного изгибов позвоночника, что влечет за собой наклон туловища вперед и нарушение равновесия тела, которое выравнивается посредством углубленного поясничного изгиба.

Причинами этого нарушения осанки может быть раннее вставание ребенка на ноги со слабыми мышцами брюшного пресса, спины и ягодичными мышцами, уменьшающими наклон таза вперед.

При данном нарушении осанки следует с помощью физических упражнений добиваться уменьшения наклона таза и поясничного изгиба позвоночника вперед, и усиления грудного изгиба. Для этих целей могут быть использованы упражнения, рекомендуемые при плоской и седлообразной спине. Посредством этих упражнений можно целенаправленно исправлять нарушение осанки, решая следующие задачи:

- укрепление мышц-разгибателей и растяжение мышц-сгибателей тазобедренных суставов;
- общее укрепление мышц брюшного пресса и спины;
- растяжение задних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.

Приведенные выше комплексы упражнений рекомендуется использовать также как и при кругло-вогнутой спине: один день делать упражнения для исправления плоской спины, а второй – для седлообразной спины.

3. Нарушение формы грудной клетки. Строение и форма грудной клетки оказывает существенное влияние на осанку, выправку и внешний вид человека, особенно на работу сердца и легких, расположенных в грудной полости.

В норме грудная клетка у детей напоминает форму усеченного конуса, обращенного основанием вниз. Она может быть условно цилиндрической, конической и плоской формы. При различных отклонениях со стороны формы грудной клетки различают рахитическую (воронкообразную и куриную), впалую, бочкообразную, асимметрическую грудную клетку.

Различные отклонения от нормы грудной клетки могут быть у детей, страдающих рахитом, некоторыми заболеваниями легких, а также имеющих боковые искривления и нарушения формы и положения позвоночника. На форму грудной клетки негативно влияет неправильная посадка школьника за партой, длительное сгорбленное положение тела за чтением, письмом, работой, узкая тесная одежда и другие факторы.

Небольшие изменения со стороны грудной клетки могут быть устранены с помощью физических упражнений. Следует заметить, что исправление дефектов грудной клетки, как и осанки, связано с систематическим усилием воли и большим трудолюбием. Для того, чтобы изо дня в день заниматься физическими упражнениями, формируя правильную осанку или исправляя ее отклонения от нормы, детям необходима повседневная поддержка в их труде со стороны родителей, педагогов, врачей. Естественно, что в детском и младшем школьном возрасте эти усилия приносят более весомые результаты, которые способствуют нормальному физическому развитию детей.

На форму грудной клетки и рельеф человеческого тела, как упоминалось выше, большое воздействие оказывают мышцы. При их гармоничном развитии увеличивается окружность, объем, экскурсия грудной клетки, которая приобретает более красивую и правильную форму. Поэтому при нарушении формы грудной клетки с помощью физических упражнений необходимо укрепить глубокие мышцы спины, межреберные дыхательные мышцы и диафрагму, мышцы, отводящие лопатки и плечи назад.

Как правило, нарушение формы грудной клетки может сочетаться с плоской спиной и другими нарушениями осанки. Поэтому отклонения в форме грудной клетки в сочетании с нарушениями формы позвоночника, например, плоской спиной, целесообразно исправлять, приведенные выше комплексы упражнений. Кроме них нормальному развитию и исправлению отклонений формы грудной клетки способствуют регулярные занятия плаванием, греблей, продолжительная ходьба, бег на лыжах и другие физические упражнения, связанные с углубленным дыханием.

4. Крыловидные лопатки. При некоторых отклонениях со стороны позвоночника, например, плоской или сутулой спине и других нарушениях осанки, одна или обе лопатки могут отставать от ребер и своим внешним видом напоминать крылышки, отчего и произошло название – крыловидные лопатки. У детей, имеющих такие отклонения осанки, как правило, бывают свисающие и сдвинутые вперед плечи. Крыловидные лопатки чаще всего наблюдаются у детей с плохо развитой мускулатурой спины, или у тех, у кого нарушено нормальное силовое соотношение между грудными мышцами (разводящими лопатки) и мышцами спины (сближающими лопатки).

Для того, чтобы лопатки плотно прилегли к ребрам, не сдвигались вперед и не опускались, необходимо посредством физических упражнений:

- добиться нормальных изгибов позвоночника;
- укрепить мышцы спины;
- улучшить форму грудной клетки;
- укрепить и повысить тонус не только поверхностно расположенных мышц спины, но и мышц, фиксирующих лопатки и плечи в правильном положении.

С этой целью могут быть использованы гимнастические упражнения:

- для исправления формы и положения позвоночника (при плоской, сутулой и круглой спине);
- для укрепления глубоких мышц спины;
- для исправления формы грудной клетки;
- для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении.

Начинать исправление данного отклонения осанки целесообразно с общего укрепления мышечного корсета позвоночника, используя для этого соответствующие комплексы гимнастических и дыхательных упражнений. Кроме этого необходимо выполнять различные упражнения в висах на гимнастической стенке, заниматься плаванием, греблей, выполнять упражнения с гантелями, резиновым амортизатором и упражнения на различных тренажерах.

5. Разновысокие плечи. Чаще всего данная асимметрия плеч, которая является нарушением осанки и предшествует боковому искривлению позвоночника, является следствием неправильного положения учащихся за партой, столом (особенно во время письма, при выполнении домашних заданий, если стол слишком высок). Причиной этого отклонения осанки может быть постоянная привычка детей неправильно стоять, удерживая тяжесть тела на одной ноге, ношение тяжести (сумки, портфеля) в одной и той же руке и др.

При разновысоких плечах необходимо укреплять все мышцы плечевого пояса, особенно мышцы-подниматели лопатки. Применяются упражнения с подниманием и опусканием плеча, то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, гантелями в одноименной руке. Целенаправленно используются различные упражнения для укрепления глубоких мышц спины и мышц, удерживающих лопатки в правильном положении. Разновысокие плечи нередко сочетаются с другими нарушениями осанки. Поэтому, и исправлять, указанные выше нарушения осанки, необходимо комплексно, используя для этих целей соответствующие физические упражнения.

О ПРАВИЛЬНОМ ДЫХАНИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Значение правильного дыхания при выполнении физических упражнений трудно переоценить. Правильное глубокое и ритмичное дыхание обеспечивает организм достаточным количеством кислорода, укрепляет дыхательные мышцы, способствует эффективной функциональной работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что позволяет более результативно и интенсивно трудиться, заниматься физической культурой и спортом.

Поэтому с первых дней занятий физическими упражнениями детей надо постоянно учить правильному, глубокому, ритмичному дыханию. Следует доходчиво объяснить детям роль и значение правильного дыхания и приучить их выполнять вдох через нос, а выдох преимущественно через нос и рот (кроме условий, которые возникают при интенсивной и продолжительной физической нагрузке во время плавания, стайерского бега, лыжных гонок и др., где вдох и выдох могут осуществляться только ртом).

Необходимо научить детей, занимающихся физическими упражнениями, постоянно контролировать ритм и глубину своего дыхания. Надо обратить внимание детей не только на заметные внешние признаки правильного глубокого вдоха: выпячивание верхней части живота, поднятие грудной клетки и плеч, распрямление позвоночника, но и на их взаимосвязь с увеличением объема грудной клетки, жизненной емкости легких. Не менее важным, чем глубокий вдох, является ритмичный выдох с максимально полным выдыханием воздуха из легких, что способствует не только полноценному очередному вдоху, но и хорошей легочной вентиляции.

Приведенный комплекс дыхательных упражнений может быть ориентиром при составлении подобных упражнений родителями, учителями и самими учащимися, которые, занимаясь физическими упражнениями, должны уметь правильно дышать.

1. И.п. – стойка ноги врозь, согнув руки, ладони на верхней части живота.
1–2 – медленный вдох через нос.
3–4 – медленный выдох через плотно сжатые губы.
Повторить 16–20 раз.
2. И.п. – сидя на стуле, положение рук то же, что в упражнении 1.
1–2 – медленный глубокий вдох через нос.
3–4 – медленный полный выдох через плотно сжатые губы.
Повторить 14–16 раз.
3. И.п. – о.с., согнув руки, ладони с боков слегка сжимают грудную клетку
1–2 – медленный глубокий вдох через нос, разводя руки в стороны.
3–4 – медленный выдох, сдавливая ладонями грудную клетку.
Повторить 18–20 раз.

4. И.п. – о.с.
1–4 – четыре шага на месте или с продвижением вперед (медленный вдох).
5–8 – то же, но медленный выдох.
Повторить 16–20 раз
5. И.п. – о.с.
Ходьба на месте или с продвижением вперед, постепенно увеличивая продолжительность вдоха и выдоха (т.е. делать вдох делать на 5, 6, 7, 8 шагов с последующим таким же по продолжительности выдохом).
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1–2 – прогнуться, отвести голову, плечи и локти назад, сделать медленный вдох через нос.
3–4 – наклон вперед, сжимая живот пальцами рук (выдох).
Повторить 16–20 раз.
7. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз.
1–2 – медленно наклониться влево, скользя ладонью правой руки вверх до подмышечной впадины (глубокий вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же в другую сторону.
6–8 – и.п.
Повторить 16–18 раз.
8. И.п. – стойка ноги врозь, прижимая руки скрестно к груди.
1–2 – медленно наклониться вперед, опустить руки (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 12–16 раз.

Систематическое выполнение дыхательных упражнений, если дышать ритмично, глубоко и правильно выполнять вдох и выдох, позволяет в полной мере наполнять воздухом все доли и дольки (альвеолы) легких, что положительно влияет не только на улучшение формы и функции грудной клетки, но и на общее улучшение физического развития и состояния здоровья занимающихся.

О ПРОФИЛАКТИКЕ ПЛОСКОСТОПИЯ

Наряду с дефектами осанки у младших школьников и подростков часто встречается плоскостопие. Это нарушение опорно-двигательного аппарата может быть выявлено и при рождении ребенка, но чаще всего появляется в процессе его роста и развития, вследствие ослабления, переутомления, перегрузки мышц и связок стопы и голени, которые обеспечивают нормальное состояние свода стопы.

При деформации свода стопы (уплощенной или плоской стопе) утрачивается ее рессорная функция и амортизационная роль. В связи с этим головной и спинной мозг, внутренние органы подвергаются резким толчкам при ходьбе, беге, прыжках, при выполнении различной физической работы, занятиях спортом.

Нарушение рессорной функции стопы вызывает не только болевые ощущения в ногах, но и головные боли, общее недомогание, повышенную утомляемость, что ограничивает физические возможности детей и подростков, их работоспособность, а иногда является ограничением в выборе профессии.

Формирование правильной стопы начинается с первых шагов ребенка. В 13–14 лет заканчивается формирование костей свода стопы. В это время, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте врачам, учителям, родителям надо помочь детям в формировании правильной стопы, научить их правильно стоять, красиво ходить, бегать, прыгать и систематически выполнять соответствующие упражнения для укрепления мышц и связок свода стопы

Известно, что опорная поверхность нормального свода стопы составляет не более 1/3 ее поперечника (рис. 6). С учетом этого, необходимо как можно раньше выявить у детей различные отклонения в формировании правильной стопы и рекомендовать соответствующие упражнения для профилактики этих отклонений.

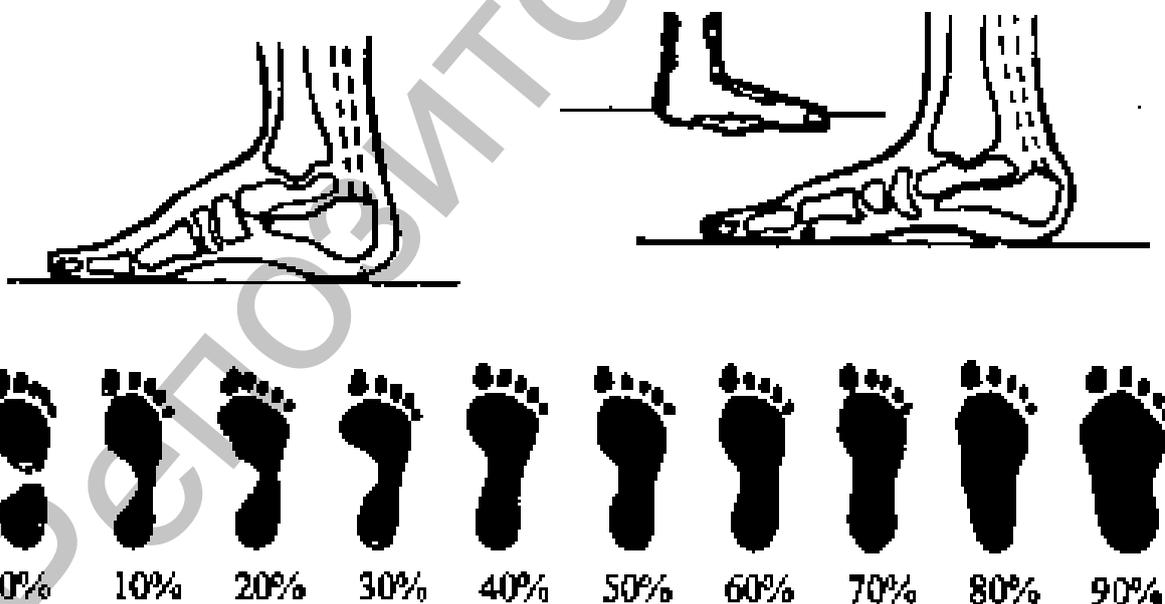


Рис. 6. Формы стопы и правила их оценки

Приведенные ниже упражнения можно использовать для общего укрепления мышц и связок свода стопы и голени, а также с целью профилактики различных отклонений в формировании правильного свода стопы.

КОМПЛЕКС 1

1. Ходьба на носках на месте, высоко поднимая бедра, с размашистыми движениями рук (20–30 сек.). Дыхание свободное, ритмичное.
2. И.п. – о.с.
1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться (вдох).
3–4 – и.п. (выдох)
Повторить 8–10 раз.
3. И.п. – узкая стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки вверх.
1–2 – полуприсед на всей стопе с полунаклоном вперед, руки назад-книзу (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 16–18 раз.
4. То же, что в упражнении 3, но присед на всей стопе, руки назад.
Повторить 10–12 раз.
5. И.п. – сед на коленях, руки вверх-наружу.
1–2 – сед на пятки с наклоном вперед, руки назад (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 12–16 раз.
6. И.п. – о.с., руки на пояс.
1–2 – присед, поднимаясь на носки и разводя колени в стороны (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 18–20 раз.
7. И.п. – о.с., руки на пояс.
1–8 – последовательно поднимаясь на носки и пятки, стать в стойку ноги врозь. На следующие 1–8 счета таким же образом вернуться в и.п.
Повторить 8–10 раз. Дыхание равномерное, ритмичное.
8. И.п. – о.с., руки на пояс.
Ходьба на носках скрестным шагом, 35–40 шагов. Дыхание ритмичное.
9. И.п. – о.с., руки на пояс. Прыжки на носках на двух ногах.
1 – прыжок ноги врозь.
2 – прыжок ноги скрестно, правая нога перед левой.
3 – прыжок ноги врозь.
4 – прыжок ноги скрестно, левая нога перед правой.
Выполнить 32–40 прыжков. Дыхание свободное.

10. И.п. – о.с.
Ходьба на наружных краях стоп, носками внутрь, 35–40 шагов.

11. Обычная ходьба, 25–30 сек. Дыхание свободное, ритмичное.

КОМПЛЕКС 2

1. И.п. – о.с., руки на пояс.

Ходьба на наружных краях стоп, 20–25 шагов.

2. То же, но в полуприседе, 20–25 шагов.

3. То же, но носками внутрь, 30–35 шагов. Дыхание при ходьбе свободное, ритмичное.

4. И.п. – стойка ноги врозь правой, руки на пояс.

1–2 – оттягивая правый носок, повернуть стопу внутрь.

3–4 – и.п.

Повторить 8–12 раз каждой ногой.

5. И.п. – о.с., руки на пояс.

1–2 – присесть, поднимаясь на носки и разводя колени в стороны (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

Повторить 8–12 раз. Дыхание свободное.

6. И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки за голову.

1–2 – глубокий присед на всей стопе, руки в стороны (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

Повторить 8–10 раз.

7. И.п. – стойка носки внутрь, пятки врозь, руки за голову.

1–2 – подняться на носки, руки вверх на замок, потянуться вверх (вдох).

3–4 – и.п. (выдох).

Повторить 8–10 раз.

8. И.п. – то же, что в упражнении 7, но руки на пояс.

1–2 – присед, поднимаясь на носки (выдох).

3–4 – и.п. (вдох).

Повторить 8–12 раз.

9. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, повернув носки внутрь, с захватыванием рейки пальцами ног.

10. Ходьба на носках в полуприседе, 35–40 шагов. Дыхание свободное.

11. Упражнения для расслабления мышц ног.

КОМПЛЕКС 3

1. И.п. – о.с., руки на пояс.
Ходьба на носках по узкому коридору (8–10 см), руки вверх, в стороны, на пояс, 35–40 сек.
2. То же, что в упражнении 1, но ходьба скрестным шагом, 25–30 сек.
3. То же, но ходьба на рейке гимнастической скамейки лицом, спиной вперед, 15–20 сек. При ходьбе дыхание ритмичное, свободное.
4. И.п. – стойка носки внутрь, пятки врозь, руки на пояс.
1–4 – четыре прыжка на двух, оттягивая и поворачивая носки внутрь.
5–8 – четыре шага на месте, держа носки внутрь, пятки врозь.
Повторить 6–8 раз. Дыхание свободное.
5. И.п. – сед на пятках с опорой руками о сиденье стула или гимнастическую скамейку.
1–2 – поднять таз, опираясь руками и тыльной поверхностью стоп (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
Повторить 8–10 раз.
6. И.п. – стойка на нижней рейке гимнастической стенки, держась руками за рейку на уровне пояса.
1–4 – присесть, опуская пятки как можно ниже (выдох).
7–8 – и.п. (вдох).
Повторить 6–8 раз. Усложнение: выполнить упражнение в два, четыре раза быстрее (8–10) раз.
7. И.п. – то же, что в упражнении 6.
1–2 – выпрямляя руки и держа прямыми ноги, согнуться в тазобедренных суставах, оттянуться от стенки (выдох).
3–4 – и.п. (вдох).
Повторить 8–10 раз.
8. Ходьба носки внутрь в приседе, руки на пояс, 10–15 шагов. Дыхание свободное.
9. Ходьба носки внутрь в стойке на носках, 10–15 шагов. Дыхание свободное.

КОМПЛЕКС 4

1. Ходьба на месте и с продвижением вперед на наружных краях стоп с различными положениями рук (30–35 сек.). Дыхание ритмичное, свободное.

2. И.п. – стойка поперек на канате, гимнастической палке, руки на пояс.
1–4 – два небольших приставных шага вправо.
5–8 – то же, но влево.
Повторить 8–10 раз. Дыхание ритмичное и свободное.
3. И.п. – стойка на левой ноге на первой рейке гимнастической стенки, держась за нее согнутой левой рукой.
1–2 – выпрямить левую руку, отводя правую ногу и руку в сторону (вдох).
3–4 – и.п. (выдох).
5–6 – то же, что счет 1–2, но стоя на правой ноге (вдох).
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 8–10 раз.
4. И.п. – о.с. на набивном мяче.
1–2 – руки вперед.
3–4 – руки вверх (вдох).
5–6 – руки в стороны.
7–8 – и.п. (выдох).
Повторить 6–8 раз, стараясь удержать равновесие.
5. И.п. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, захватив набивной мяч внутренними краями стоп.
1–8 – восемь шагов на носках, не выпуская мяч.
Повторить 6–8 раз. Дыхание свободное.
6. И.п. – то же, что в упражнении 5.
1–8 – восемь подскоков на двух ногах, не выпуская мяч.
Повторить 6–8 раз. Дыхание равномерное.
7. Ходьба на носках скрестным шагом в полуприседе, приседе, руки на пояс. Повторить счет 1–8 6–8 раз, поочередно меняя исходные положения. Дыхание свободное.
8. Обычная ходьба в течение 30–45 сек, сохраняя правильную осанку. Дыхание равномерное.

Кроме приведенных выше комплексов упражнений для общего укрепления мышц и связок стопы и лечения дефектов плоскостопия эффективно используются следующие упражнения:

1. Ходьба на носках в полуприседе, руки на пояс (20–30 шагов).
2. Ходьба на носках сгибая ноги вперед, руки в стороны, вверх, на пояс (20–30 шагов).
3. Ходьба на носках скрестным шагом, руки на пояс, за голову (25–30 шагов).

4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки в стороны, на пояс, за голову, вверх (20–30 шагов).
5. То же лицом вперед и спиной вперед, руки на пояс (18–20 шагов).
6. Ходьба в приседе, руки на пояс (2–4 раза по 14–18 шагов).
7. Ходьба небольшими приставными шагами (влево, вправо) по лежащей на полу гимнастической палке (3–4 раза по 20–30 шагов).
8. Ходьба на пальцах, не выпуская набивного мяча из стойки на носках, захватив набивной мяч внутренними краями стоп, руки на пояс, за голову, в стороны (6–8 раз по 3–4 шага).
9. Прыжки на двух, оттягивая носки и поворачивая их внутрь, руки на пояс (25–35 прыжков).
10. Прыжки со скакалкой на двух ногах, вращая ее то вперед, то назад (4–6 повторений по 18–20 раз).
11. Прыжки со скакалкой на одной, поочередно меняя положение ног через 2–4 прыжка (30–40 раз).
12. Прыжки на двух, захватив набивной мяч внутренними краями стоп, руки в стороны, вверх, на пояс, за голову (4–6 раз по 10–15 прыжков).
13. После 2–3 прыжков на двух, захватив набивной мяч внутренними краями стоп, руки на пояс, бросок мяча ногами вперед (10–12 раз).
14. Поднимание и опускание тела с разведением и сведением пяток, стоя на пальцах ног на первой рейке гимнастической стенки, держась за нее согнутыми руками на уровне плеч (2–4 повторения по 20–30 раз).
15. Из и.п. – сед на пятках с наклоном вперед, разгибая ноги и опираясь о тыльную поверхность стоп и руки, поднимать таз вверх (в упор лежа согнувшись) и опускаться в и.п. (18–20 раз).
16. Из стойки на нижней рейке гимнастической стенки, держась согнутыми руками за рейку на уровне пояса, глубокие приседания, опуская пятки как можно ниже. (16–18 раз).
17. Из стойки на пальцах ног на нижней рейке гимнастической стенки, держась согнутыми руками за рейку на уровне бедер, сгибание туловища, выпрямляя руки и возвращаясь в и.п. (16–20 раз).
18. Разведение и сведение ног, последовательно поднимаясь на носки и пятки, руки на пояс, за голову, в стороны (12–14 раз).
19. Приседание и вставание на левой (правой) ноге, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой, захватив пальцами безопорной ноги гимнастическую палку, кеглю (16–20 раз).

20. Сидя на стуле поднимать и опускать ног с зажатым между ними набивным мячом (16–20 раз).
21. Сохранение равновесия в течение 3–5 сек, стоя на набивном мяче, руки на пояс, в стороны, за голову, вверх (8–10 раз).
22. Поочередные приседания и вставания в скрестной стойке, опираясь о рейку гимнастической стенки, сиденье стула (20–24 раза).
23. Висы на канате, захватив его стопами (6–7 раз по 1–2 мин).
- 24 Лазание по канату с захватом его стопами (6–8 раз по 2–3 мин).

При выполнении упражнений последнего комплекса дышать свободно, ритмично.

Замечено, что нарушения в работе опорно-двигательного аппарата могут проявляться взаимосвязано. В этой связи для формирования правильной осанки, исправления имеющихся дефектов позвоночника и свода стопы детям нужно, ежедневно выполняя физические упражнения, равномерно развивать мышцы всего тела, а с помощью упражнений корригирующей и гигиенической гимнастики целенаправленно противодействовать различным их отклонениям.

При значительных формах деформации позвоночника и свода стопы занятия физическими упражнениями следует проводить под систематическим контролем врача. Гармоничному развитию двигательного аппарата способствуют упражнения, оказывающее общее воздействие на организм занимающихся. При комплексном выполнении указанных выше упражнений не только укрепляется и развивается мышечный корсет позвоночника, свод стопы, но и гармонично развивается двигательный аппарат детей, совершенствуются их навыки управления своими движениями, в том числе формируется правильная осанка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданов Г.П. Школьникам здоровы образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
2. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе: Методическое пособие. – Мн.: Полымя, 1988. – 92 с.
3. Гузов Н.М., Маркович М.Н. Гимнастика и игры для младших школьников. – Мозырь: Изд. дом «Белый ветер», 2001. – 206 с.
4. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся: Пособие для школ. – Мн.: Універсітэцкае, 1988. – 221 с.
5. Лукьяненко В.П. Формирование здорового образа жизни / Физическая культура в школе. – 2002. – № 1–2.
6. Физическое воспитание в I–IV классах общеобразовательной школы: Пособие для учителя / Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский, Л.Д. Глазырина и др.: Ред. Ворсин Е.Н. – Мн.: Асар, 1995. – 176 с.
7. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. институтов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.