



Сборник комплексов симметричных упражнений для тренировки мышц, способствующих выравниванию осанки у детей

Комплекс 1

- 1.И. п.— лечь на спину, опереться локтями о пол. Опираясь на затылок, локти и ягодицы, возможно больше прогнуться и возвратиться в исходное положение.
- 2.И. п.— Упор сидя на пятках, «Волна» туловищем: согнув руки, прогнуться в грудном отделе позвоночника, затем, разгибая ноги и касаясь грудью пола, перейти в упор лежа. Возвратиться в исходное положение.
- 3.И. п.— встать на четвереньки. Выгнуть спину возможно выше кверху, вобрав в себя живот, не отрывая ладони и колени от опоры. Медленно вернуться в исходное положение.
- 4.И. п.— то же, что и в упражнении 3. Прогнуть спину, опустив живот возможно больше книзу, руки при этом не сгибать, на пятки не садиться.
- 5.И. п.— печь на спину, руками опереться о пол за головой, согнуть ноги в коленях. Опираясь руками и ногами, перейти в мост, затем вернуться в исходное положение.
- 6.И. п.— ноги врозь. Прогибаясь назад, опуститься в мост.
- 7.И. п.— стойка на руках. Прогибаясь, опуститься в мост.

Комплекс 2

1. И.п.: лёжа на животе, ноги прямо, мяч в вытянутых вперед руках, голова - на лоб; подтягивание пятки к ягодице (4 сч.), тоже - другая нога.
2. И.п. тоже, мяч на плечиках, локти в стороны; поднимаем верхнюю часть туловища- на счёт 6, 6 раз, 2подхода.
3. И.п. тоже, мяч в вытянутых руках; неполная «Звёздочка»: работают ноги, верхняя часть туловища на счет 10, 2 подхода. Верхняя часть тела на весу.
4. И.п.: лёжа на боку, мяч зажат между ногами; поднимаем нога и удерживаем на счёт 6, 3 раза.
5. И.п.: колено- кистевое: вытянуть руки вперед с мячом — сесть на пятки -растяжка спины.
6. И.п.: стоя на коленях, мяч в опущенных руках, покачивание - «маятник», 4-6 раз
7. И.п.: основная стойка, мяч в опущенных руках; стойка на одной ноге - мяч вверху, счёт 4, 2 раза

Комплекс 3

1. И.п.: лёжа на животе, ноги прямо, руки вытянуты вперед, голова - на лоб; подтягивание пятки к ягодице (4 сч.), тоже — другая нога
2. И.п.: тоже, руки в замок на спине, поднимаем верхнюю часть туловища — 6 раз по бсч.
3. И.п.: тоже, поднимаем руки и ноги: «Звёздочка» 8 раз, 2 подхода
4. И.п.: лёжа на боку, рука под голову, другая рука - в упоре перед собой,
 - поднять верхнюю ногу, нижнюю подтягиваем 6-8 раз
 - поднять обе ноги - выполняем «ножницы» - 6-8 раз
 - поднять обе ноги, удержать на счёт 6-8 разТо же самое на другом боку.

5. И.п.: стоя на коленях - руки в упоре перед собой; поднять левую ногу и правую (счёт до 4); затем наоборот.
6. И.п.: тоже; растяжка спины: садимся на пятки, руки вперед, голову на пояс
7. И. п.: тоже; подлезание под воротца, 6 раз
8. И.п.: тоже, руки вдоль туловища; покачивание – «маятник», 4 раза
9. И. п.: стоя: руки вверх - вдох, наклон вперед — выдох шумный (3 раза).

Комплекс 4

1. И.п.: лёжа на животе, нош прямо, руки вытянуты вперед, голова - на лоб; подтягивание пятки к ягодице (4 сч.), тоже - другая нога
2. И.п. тоже, поднимаем плечи, грудь и голову, выполняем движение руками, имитируя плавание (6 р.)
3. И.п. тоже, поднимаем руки и ноги; «Звёздочка» (6 раз)
4. И.п.: лёжа на боку; рука под голову, другая рука - в упоре перед собой,
 - поднять верхнюю ногу, нижнюю подтягиваем 6 раз
 - поднять обе ноги - выполняем «ножницы» - 6 раз
 - поднять обе ноги, удержать на счёт 6

То же самое на другом боку.

5. И.п.: стоя на коленях - руки, в упоре перед собой; поднять левую ногу и правую (счёт до 4); затем наоборот.
6. И. п. тоже, растяжка спины садимся на пятки, руки вперед, голову на лоб.
7. И. п. тоже, руки вдоль туловища; покачивание - «маятник».
8. И.п.: стоя: руки вверх - вдох, наклон вперед - выдох шумный (3 раза).

Комплекс 5

1. «Птичка». И.П.: руки в стороны, голову на лоб - поднять голову, плечи, руки, смотреть в пол, голова на линии спины - контролировать!!!
Помахать руками вверх- вниз. Вслух произнести «га - га – га». Лечь, опять подняться- помахать ручками «га-га-га», лечь. Повторить 3-5 раз. Отдохнули, лежать в позе коррекции.
2. И.п.: голову на пол, руки вдоль головы. Разводить и сводить руки в стороны, вместе, скользя по полу. Повторить 6-8 раз. Перевернулись на спину.
3. И.п.: лёжа на животе, ноги прямо, руки вдоль тела - «рыбка» - поднять голову, плечи (голова на. линии спины /контролировать!/) - вынырнула рыбка, лечь, голову на пол - нырнула рыбка. Повторить 2-3-4 раз.
4. «Лодочка». И.п.: ноги прямо, руки вдоль головы - попытаться поднять ноги к руки, голова между рук - «плывет лодочка», опустили ножки и ручки - «не видно . лодочки», волной скрыло. Повторить 3-4 раза.
5. И.п.: ноги прямо, руки в стороны, поднять голову, плечи - руки вперёд - 2 хлопка - легли в И.П. (голову на лоб), руки в стороны. Повторить 2-3-4-5 раз.
6. И.п.: ноги прямо, руки вдоль тела - поднять голову, плечи - пчёлка жужжит «ж-ж-ж» - лечь. Повторить 3-4-5 раз.

Комплекс 6

- 1.И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Наклонить голову вперед, выпрямить. То же, но поочередно в каждую сторону.
- 2.И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой поочередно вправо и влево.
- 3.И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Поворачивать голову поочередно направо и налево.
- 4.И. п.— ноги врозь, повернуть голову налево. Наклонить голову вперед и, ведя подбородок вдоль руки, повернуть ее направо. Заканчивая поворот, поднять голову.

5.И. п.— ноги врозь, руки на пояс. Два пружинящих наклона головы вперед, затем поднять ее в исходное положение. То же, но назад.

6.И. п.— ноги врозь, пальцы рук соединить за головой. Наклонить голову пониже, нажимая руками на нее, затем поднять в исходное положение.

7.И. п.— ноги врозь, ладони на лоб, соединив пальцы в «замок». Наклонить голову назад пониже, нажимая руками на лоб, затем возвратиться в исходное положение.

Комплекс 7

И. П: основная стойка, руки с мячом перед грудью

1. Повороты головы в лево - вправо по 4 раза

2. Наклоны головы в лево - вправо по 4 раза

3. Наклон головы вперед — 3-4 раза

4. Изометрия: мяч на лоб — сопротивление на 4 счёта отдых на 4 счёта (то же - мяч на затылок)

5. Упр. для снятия напряжения в ШОП повороты головы вправо - вдох; влево - выдох по 2 раза

Комплекс 8

И П: стоя - руки на поясе.

1. Повороты головы влево -вправо по 4 раза

2. Наклоны головы в лево- вправо по 4 раза

3. Наклон головы вперед-3-4 раза

4. Изометрия: ладони на лоб - сопротивление на 4 счёта, отдых на 4 счёта (то же -ладони на затылок) – по3-4 раза.

5. Упр. для снятия напряжения в ШОП. Повороты головы вправо - вдох, влево - выдох по 2 раза

6. Приседания на носках, руки в стороны, колени врозь - 4-6 раз.

7. Наклоны туловища вперед : руки, вверх - вдох, наклон - выдох (4 раза)

8. И П: стоя ноги шире плеч, руки на поясе: наклоны туловища в стороны - по 4 раза, по 3 раза

9. И П то же; повороты туловища влево - вправо по 4 раза: «вертушка».-

10. Руки за спину в замок - стойка на носках на 8сч. 4 раза.

11. Упр. на восстановление дыхания (3 раза).

Комплекс 9

ИП : стоя - руки на поясе.

1 . Повороты головы влево - прямо - вправо по 4 раза

2. Наклоны головы в лево - прямо -вправо по 4 раза

3. Наклон головы вперед- 2 раза

4. Изометрия: ладони на лоб - сопротивление на 4 счёта, отдых, на 4 счёта (то же -ладони на затылок), по 2 раза

5. Приседания на носках, руки в стороны, колени врозь - 4-6 раз,

6. Наклоны туловища вперед- 4 по2 раза

7. Наклоны туловища в стороны - по 4 раза, по 3 раза

8. Повороты туловища влево - вправо по 4 раза, по 3 раза

9. руки за спину в замок - стойка на носках на 6 счет – 4раза