

Упражнения для формирования правильной осанки


Упражнения на ощущение правильной осанки

Наиболее отчетливое ощущение правильной осанки появляется при касании спиной стены. Дети начинают хорошо чувствовать свое тело: уровень надплечий, положение лопаток, таза головы.

1. Стать к стене в основной стойке так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались ее. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.
2. Стать к стене (и.п. то же), присесть и встать или поднимать и сгибать поочередно ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.
3. Стать к стене (и.п. то же), сделать шаг вперед, повернуться на 360°, выпрямиться, вернуться к стене.

Упражнения из исходного положения стоя

1. И.п. – основная стойка, руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения рук вперед, затем назад (5-6 раз в каждую сторону).
2. И.п. – о. с., руки перед грудью. С напряжением, рывками разводим руки в стороны (вправо, влево) – вверх-вниз (по 3 раза в каждом направлении).
3. И.п. – о. с., руки вдоль тела. Медленно поднимаем руки вперед и вверх; сцепив их в замок над головой, поднимаемся на носочки и прогибаем спину; возвращаемся в и.п. (повторить 3-5 раз).
4. И.п. – о. с., руки в стороны. Поднимаем согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх (носок тянем, спина прямая, 5-6 раз каждой ногой).
5. И.п. – о. с. Активное вытяжение, спина прямая, руки над головой в замке. Ходьба на носках с прямой спиной (1-2 мин).
6. И.п. – о. с. Спокойно, медленно, плавно на вдохе поднимаем руки вверх. На выдохе плавно опускаем руки через стороны вниз (4-5 раз).
7. И.п. – стоя. Полуприседания, приседания на носках; руки в стороны-вверх-вперед. Вернуться в и.п.
8. И.п. – о. с. Поднять руки в стороны ладонями вверх, развернуть руки ладонями назад, свести их за спиной, выполняя хлопки.



9. И.п. – о. с., руки за спиной собраны в замок. Поднять руки максимально вверх, при этом корпус надо держать прямо. Медленно выполняется наклон вперед-вниз, при этом руки смотрят вверх. Вернуться в и.п. (2-3 раза).

10. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища в стороны. Бедра неподвижны (6-8 раз).

11. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Через стороны поднять руки вверх, ладони смотрят вперед, и сделать “ножницы”, поочередно меняя положения рук, 4–6 раз, за головой.

Упражнения из исходного положения стоя

1. “Малыши растут”

И.п. – сидя на пятках, руки на коленях. Поднимаясь на колени, поднять обе руки через стороны вверх, ладони смотрят вверх. Вернуться в и.п. (5–6 раз).

2. “Малыши тянутся”

И.п. – сидя на пятках. Встать на колени, руки через стороны поднять вверх медленно, с напряжением. Вытягивать себя вверх, прогибаясь назад (4 раза).

3. “Малыши ловят пяточку”

И.п. – сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, разворот туловища назад-вправо, правой рукой достать левую пятку, глазами посмотреть на свою пятку; задержаться в этом положении на 3–5 секунд. Вернуться в и.п., повторить в другую сторону (4–6 раз).

4. “Силачи”

И.п. – сидя на пятках. Поднять руки вверх, с усилием вытягивать себя вверх, опуская через стороны руки вниз, согнуть их в локтях и прижать к туловищу сбоку, задержаться на несколько секунд. При этом лопатки сведены, грудь расправлена, спина ровная, живот втянут (4–5 раз).

5. “Машут наши ручки”

И.п. – стоя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднимаем руки вверх, на выдохе опускаем (6 раз).

6. “Колечко”

И.п. – стоя на коленях. Отклониться назад, руками достать пятки, прогнуться всем корпусом (1–2 раза).



7. “Березка”

И.п. – сидя по-турецки. Поднять руки вверх и сцепить в замок, ладонями кверху. Спина ровная. С силой вытягивать себя вверх, задерживаться на 15–30 секунд.

8. “Ладони встретились”

И.п. – сидя на коленях, таз между ног. Соединить руки за спиной; одна сверху, другая снизу. Задержаться на некоторое время, затем поменять положение рук.

9. “Складочка”

И.п. – сидя ноги вперед. Наклониться вперед, взяться за носки, головой тянуться к коленям.

10. “Треугольники”

И.п. – сидя ноги вперед. Наклониться вперед, взяться за голеностоп правой ноги и поднять ее руками вверх, не сгибая колено. Удерживая ногу, подтянуть и выпрямить спину. Задержаться в этой позе на некоторое время. Повторить с другой ноги.

Упражнения лежа на спине

1. И.п. – лежа на полу, руки вдоль тела; спина, затылок плотно прижаты к полу. Медленно на вдохе поднимаем через стороны руки (скользят по полу) вверх. На выдохе возвращаемся в и.п. (5–6 раз)
2. И.п. – лежа на спине. С напряжением поднимаем руки вперед-вверх, возвращаемся в и.п. (5–6 раз).
3. И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги полусогнуты в коленях. На вдохе правую руку кладем на грудь, левую на живот. При выдохе возвращаемся в и.п. (5–6 раз). Положения рук чередовать.
4. И.п. – лежа на спине; голова, туловище, ноги представляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову, плечи, посмотреть на ноги, вернуться в и.п. (2–3 раза).
5. И.п. – лежа на спине. Подтянуть к себе согнутые ноги, вернуться в исходное положение (5–6 раз).
6. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты и подтянуты к животу. Поочередно выпрямлять ноги в коленях, не опуская их на пол (4–8 раз).
7. И.п. – лежа на спине, руки за головой. Поочередно поднимать ноги вверх.

8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Сделать вдох, медленно поднять таз (полумостик), на выдохе вернуться в и.п. (3–4 раза).
9. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Имитировать ногами езду на велосипеде (8–10 раз).
10. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Отрывая плечи от пола, поднять навстречу друг другу правую руку и левую ногу, рукой достать колено. Повторить с другой руки и ноги (4–6 раз).
11. И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, слегка расставлены. Оторвать плечи от пола, вернуться в и.п. (8–10 раз).

Упражнения из исходного положения лежа на животе

1. И.п. – лежа на животе, рукиверху. Поднять вверх правую руку и левую ногу, задержать. Повторить с другой руки и ноги (6–8 раз).
2. И.п. – лежа на животе, руки на спине сцепить в замок. Поднимать верхнюю часть туловища, руками тянуть себя назад (5–7 раз).
3. И.п. – лежа на животе, руки сложены перед собой, голова на руках. Поочередно поднимать прямые ноги (6–8 раз).
4. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднять одновременно обе руки и ноги, прогнуться, задержаться. Взгляд – прямо (4–6 раз).
5. И.п. – лежа на животе, руками взяться за голеностопы ног. Прогнуться – “корзиночка”, покачаться (1–2 раза).
6. И.п. – лежа на животе, руки вверх. Одновременно делать ножницы руками и ногами (5–7 раз).
7. И.п. – лежа на животе, руки на уровне груди упираются в пол. Упираясь на руки, поднять верхнюю часть туловища, повернуться вправо и правой рукой дотянуться до левого бедра, глазами увидеть ладонку, задержаться. Повторить в другую сторону (2–4 раза).
8. И.п. – лежа на животе, руки на уровне груди упираются в пол. Выполнять имитацию плавания, руками описывая круги, при этом приподнимается верхняя часть туловища (6–8 раз).
9. И.п. – лежа на животе, руки за головой. Поднимать максимально вверх верхнюю часть туловища. Ноги удерживает напарник (6–8 раз).