**Комплекс упражнения для исправления осанки**

## **1.Упражнения для формирования навыка правильной осанки.**

1.1. Стать спиной к стене, так, чтобы стены касались затылок, ягодицы и пятки. Напряжением мышц ощутить принятое положение и запомнить его. Отойти от стены и сохранять эту позу в течение 10-30 секунд.

1.2. То же, что и в упр. 1.1, но, отойдя от стены, проделать несколько движений руками, туловищем, ногами: и снова принять положение правильной осанки. Затем встать к стене и проверить принятую позу.

1.3. Самостоятельно, по ощущению, принять позу правильной осанки, а затем встать к стене и проверить принятую позу.

1.4. Встать спиной к стене, как в упр.1.1 и проделать несколько движений: руки в стороны, вверх; поочередно согнуть ногу вперед и коснуться коленом лба; выполнить присед; подняться на носки и продержаться 5-10 сек., не нарушая позы правильной осанки.

1.5. Встать боком перед зеркалом, принять положение правильной осанки и, отойдя от зеркала, сохранять это положение.

1.6. Самостоятельно принять позу правильной осанки, а затем проверить её, подойдя к зеркалу.

1.7. Стоя принять положение правильной осанки и удерживать на голове мешочек с песком или другой предмет. То же, но в ходьбе или выполняя различные движения руками, полу-присед, присед.

1.8. Поставить гимнастическую палку вертикально за спину так, чтобы она касалась затылка и позвоночника. Прижимая палку к спине, выпрямиться и запомнить эту позу. Сохранять позу в течение 30 сек.

## 2.Упражнения для укрепления мышц спины.

2.1. И. П. – лежа на спине, ноги согнуты, локти на полу. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, держаться 5-7 сек, затем вернуться в и.п.

2.2. И.П. – то же что и в упр. 2.1. Поднять таз и держать 5-7 сек.

2.3. И.П. – лежа на животе, кисти соединены за спиной. Поднять голову и плечи, руки отвести назад, прогнуться, затем вернуться в и.п.

2.4. И.П. то же что и в упр.2.3, но дополнительно поднять обе ноги.

2.5. То же что и упр.2.4, но усложнить его, изменив положение рук: положить кисти рук на затылок, отвести руки в стороны или поднять вверх, или в поднятых руках держать гантели, гимнастическую палку или набивной мяч.

2.6. И.П. – лежа на животе на скамейке, ноги закреплены, в руках гантели. Медленно прогнуться, поднять голову и отвести руки в стороны. Держать 5-7 сек.

2.7. И.п. – упор сидя сзади. Поднять таз, отвести голову назад, прогнуться. Упражнение можно усложнить, если опираться на одну ногу, а другую поднять.

## 3.Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Мышцы брюшного пресса можно укрепить, выполняя 2 вида упражнений: 1) поднимание ног в положении виса или лежа на спине и 2) при фиксированных стопах переходить из положения лежа на спине в сед. Все движения поднятыми ногами в и.п. лежа на спине вызывают статическое напряжение мышц живота, особенно нижней её части. Примеры упражнений:

3.1.И.п. лежа на спине, поясницу прижать к полу. а) медленно сгибать-разгибать ноги, отрывая стопы от пола; б) поднять обе ноги и держать 15-25 сек.; в) выполнять скрестные махи ногами, круговые движения поднятыми прямыми ногами.

3.2. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову: а) медленно перейти в сед и затем вернуться в и.п.; б) поднять голову и туловище, держать 7- 12 сек. и вернуться в и.п. Это упражнение можно усложнить, если взять в руки гимнастическую палку или гантели или набивной мяч.

3.3. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой, вернуться в и.п.

3.4. И.п. лежа на спине. Стойка на лопатках, затем медленно вернуться в и.п.

3.5. И.п. – вис на гимнастической стенке или перекладине. Медленно согнуть ноги и подтянуть к животу, затем вернуться в и.п.

3.6. И.п. то же что и в упр.3.5 Поднимать прямые ноги.

3.7. И.п. – сед продольно на гимнастической скамейке, руки произвольно. Медленно выполнять наклоны назад.

**4.Упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра.**

4.1. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног: одновременное или поочередное.

4.2. В висе на гимнастической стенке поочередно поднимать прямые ноги до угла примерно в 30 градусов и выполнять маховые движения ногами.

4.3. И. П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать прямые ноги, группировка в положении лежа.

4.4. Приседания из разных исходных положений: и.п. – основная стойка (о.с.), руки на поясе. Приседая на носках, встать на колени и затем сесть на пятки. Встать в и.п. без помощи рук; стать одной ногой на стул (гимнастическую скамейку). На другой ноге сделать 8-16 приседаний, затем тоже повторить на другой ноге.; и.п. – о.с., ноги вместе. Подскоки на носках 60-100 раз.

4.5. Прыжки ноги врозь, прыжки через скакалку, и др.

**5.Упражнения для укрепления мышц, удерживающих лопатки.**

5.1.И.п. лежа на животе, руки под подбородком. Небольшое поднимание головы и плеч, руки в стороны.

5.2. И.п. то же, что и в упр.5.1, но с различным положением рук: руки к плечам, руки вверх, руки за голову.

5.3. И.п. то же, что и в упр.5.1, но руки в стороны. Выполнять круговые движения руками.

5.4. И.п. сед на полу или на гимнастической скамейке продольно или поперек. Руки в стороны, к плечам, в стороны, за голову или руки к плечам, вверх, к плечам или круговые движения руками.

5.5. То же, что и упр.5.4, но в положении стоя или стоя на одной ноге, другую назад на носок.

5.6. То же, что и упр. 5.4, но в движении.

5.7. Упражнения с гантелями: сгибать руки в локтевых суставах, соединяя кисти сзади туловища под лопатками; сгибания рук из исходного положения руки в стороны.

5.8 .То же, что и упр.5.5, но с гантелями.

5.9. Упражнения с гимнастической палкой из различных исходных положений: палку на лопатки, за голову, вверх.

**Корригирующие упражнения для исправления лордотической осанки.**

Для исправления этого нарушения необходимо:

1. растягивать мышцы передней поверхности бедра (мышцы-сгибатели тазобедренных суставов)
2. укреплять мышцы задней поверхности бедра
3. растягивать мышцы поясницы
4. укреплять мышцы живота

## 6. Упражнения для растяжения мышц передней поверхности бедра.

Каждое упражнение следует выполнять не менее 8-16 раз, при этом стараться не прогибаться в пояснице. Упражнения выполнять после упражнений для укрепления мышц спины и живота.

6.1. И.п. стоя боком к гимнастической стенке, или держась за спинку стула. Выполнять поочередные махи согнутой или прямой ногой вперед и назад в разных и.п.

6.2. И.п. – лежа на животе. Согнуть левую ногу и захватив руками ступню, прижать пятку к ягодице. Колено левой ноги не отрывать от пола, голову и плечи приподнять. То же, но сгибая правую ногу, то же, но сгибая обе ноги.

6.3. Стоя на правой ноге, левую согнуть назад и захватив левой рукой стопу, прижать пятку к ягодице. То же, стоя на левой ноге.

6.4. Стоя на левой ноге, мах правой ногой назад и, согнув ее в колене, постараться коснуться пяткой ягодицы. То же, стоя на правой ноге.

6.4. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклонить туловище назад, сохраняя прямую линию от колен до головы. То же, но постараться коснуться руками пяток или пола.

6.5. Стоя на правом колене, левую ногу вперед, руки в стороны. Выполнять медленно наклоны туловища назад. То же, но правую ногу вперед.

6.7. И. П. – упор присев. Поочередное отведение ног назад.

Из виса на гимнастической стенке лицом к ней. Попеременно сгибать ноги в коленях, стараясь пятками коснуться ягодиц.

## 7. Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра.

7.1 И.п. - упор стоя на коленях. Попеременное отведение ног назад. То же, но с различными движениями рук.

7.2. Из положения лежа на животе попеременное поднимание прямых ног и удерживание 5-7 сек. То же, но с различным положением рук и одновременным подниманием ног

Эти упражнения можно выполнять с отягощениями: с гантелями, с набивным мячом.

7.3 Вис на стенке, лицом к ней. Попеременное поднимание ног. Ноги в коленях не сгибать, таз прижать к гимнастической стенке.

## 8. Упражнения для растягивания мышц поясничной области.

8.1. И.п. – сидя на стуле. Наклон вперед, в наклоне коснуться грудью коленей.

8.2. И. П. – то же, но ноги в широкой стойке. Выполнять наклоны как можно ниже.

8.3. И.п. – сед на полу. Наклоны вперед, стараясь коснуться лбом коленей.

8.4. И.п. – сед на полу, одну ногу согнуть в колене и отвести назад. Выполнять наклоны к прямой ноге, затем то же, но поменяв положение ног.

Корригирующие упражнения для исправления плоской спины.

Лицам, имеющим данное нарушение осанки не рекомендуются упражнения: угол в упоре, угол в висе, при которых сильно напрягается прямая мышца живота и уменьшается поясничный лордоз. Чтобы придать позвоночнику естественные изгибы, необходимо увеличить угол наклона таза. Для этого следует укрепить мышцы поясничной области и мышцы передней поверхности бедер

## 9. Упражнения для укрепления мышц поясничной области.

9.1 И.п. – лежа на спине, ноги согнуты. Поднять таз, прогнуться и держать 5-7 сек. Выполнить это упражнение, поднимаясь на носки, перемещая таз то в одну, то в другую сторону.

9.2 И.п. то же, что и в упр. 9.1. Поднять таз и делать приставные шаги в стороны: 1-2-3 –вправо; 4 – разогнуть левую ногу вверх, 1-2-3 – шаги влево, 4 – разогнуть правую ногу вверх.

9.3 И.п. – лежа на животе. Поочередное поднимание прямых ног.

9.4 И. П. – лежа на животе. Отведение назад прямых ног

9.5 И.п. – лежа на животе. Взяться руками за голеностопные суставы, прогнуться, раскачиваясь вперед-назад.

9.6 И.п. – упор стоя на коленях. Выгнуть спину и держать 5-7 сек, затем прогнуться в пояснице и держать 5-7 сек.

9.7 И.п. то же что и в упр.9.6. Отводить поочередно прямые ноги назад, прогибаясь в пояснице.

9.8 И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. Выполнять наклоны назад, стараясь коснуться ладонями пяток.

9.9 В висе на гимнастической стенке поочередно отводить прямые ноги назад.

Для коррекции кругло-вогнутой спины используют упражнения для исправления круглой и сутулой спины.

Для исправления плоско-вогнутой спины используют упражнения для исправления плоской спины и лордотической осанки, причем рекомендуется чередовать комплексы для исправления плоской спины и лордоза.

Для исправления комбинированных нарушений осанки корригирующие упражнения следует сочетать с общеукрепляющими упражнениями.

При сколиозе 1 степени одним из средств коррекции являются упражнения на вытяжение позвоночника. Это упражнения в висе, в положении лежа, и в упоре. Упражнения в висе выполняются на перекладине или на гимнастической стенке; упражнения в упоре – на брусьях. Поднимание ног в упоре вперед-вверх будет способствовать укреплению мышц живота, а отведение ног назад – укреплению мышц спины. Для коррекции сколиоза часто используют асимметричные исходные положения. Исходные положения должны подбираться индивидуально методистом по лечебной физкультуре. Помните, что неправильно выбранное исходное положение при выполнении корригирующих упражнений, может усугубить сколиоз.