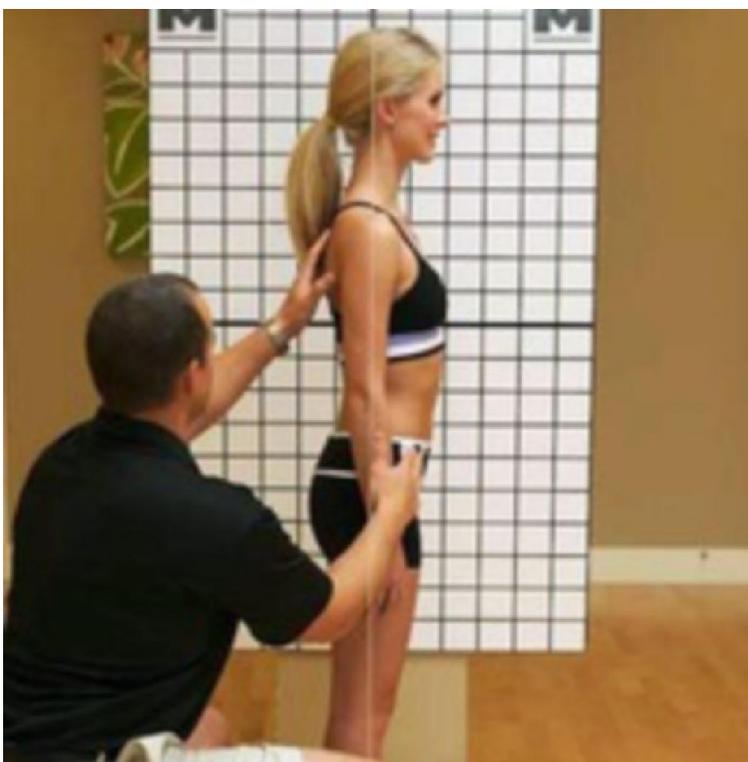


ПРИМЕРНЫЙ
КОМПЛЕКС
УПРАЖНЕНИЙ ПРИ
СКОЛИОТИЧЕСКОМ
НАРУШЕНИИ ОСАНКИ

Подготовила : Ипатова Наталья Александровна

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

С ПОМОЩЬЮ



САМОСТОЯТЕЛЬНО



Разминка перед занятием

Наклоны: пальцы, кулаки,
ладони



Приседания с отрывом пяток



Примерный комплекс упражнений при сколиотическом нарушении осанки со статической нагрузкой

Из исходного положения лежа на животе

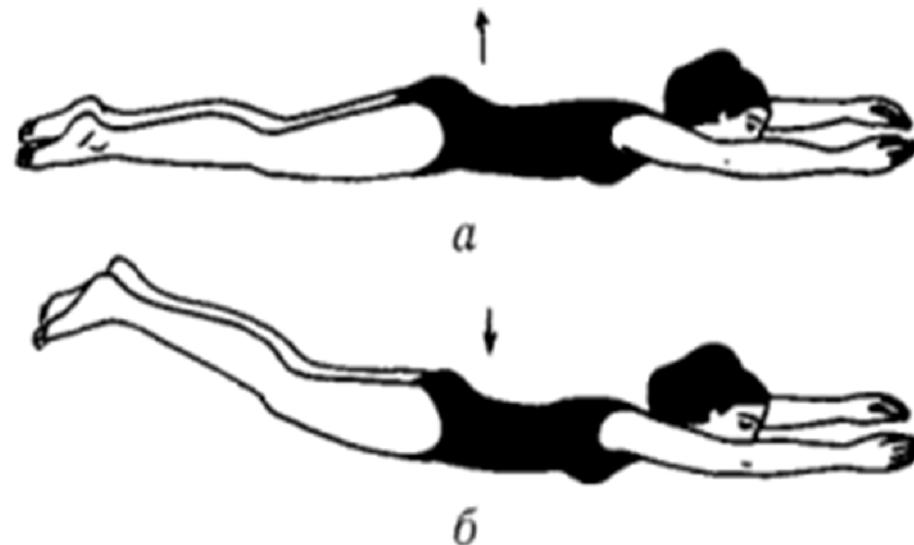
1. И.П. — лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнимая голову, плечи, руки согнутые в локтях, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать это положение на 10 счетов.
2. И.П. — то же. Одновременное поднятие прямых ног, не отрывая тела от пола с удерживанием их на 10 счетов.
3. И.П. — то же. «Ласточка». Сохраняя срединное положение позвоночного столба, отвести назад прямые руки, ноги приподнять, удерживать это положение до счета 10.
4. И.П. — то же. «Лодочка». И. п. — то же. Руки вверх, приподнять голову, грудь, ноги. Сохраняя это положение, качнуться несколько раз 10.
5. И.П. — то же. «Рыбка». Выпрямить руки вперед, приподнять голову, грудь и прямые ноги, удерживать это положение до счета 10.
6. И.П. — то же. «Кобра». Упереться ладонями перед грудью, прогнуть спину мах. назад.
7. И.П. — то же. «Качели». Обхватить руками голеностоп, прогнуть спину, покачаться перенося тяжесть тела вперед и назад 10 раз.
8. И.П. — то же. «Кольцо». Упереться ладонями перед грудью, прогнуть спину мах. назад, ноги согнуть в коленях, коснуться головы.

Упражнения в исходном положении лежа на животе

- Удержание корпуса над полом



- Удержание ног над полом



Упражнения в исходном положении лежа на животе

□ «Ласточка»



«Лодочка»



Упражнения в исходном положении лежа на животе

«Рыбка»



«Кобра»



Упражнения в исходном положении лежа на животе

«Качели»



«Кольцо»



Примерный комплекс упражнений при сколиотическом нарушении осанки со статической нагрузкой

Из исходного положения лежа на боку

1. И.П. — лежа на правом боку, правая рука вверх, левая согнута и ладонью упирается в пол. Приподнять обе прямые ноги, удерживать их на весу до счета 10, медленно опустить.
2. То же на левом боку.
3. И.П. — лежа на правом боку, правая рука вверх, левая согнута и ладонью упирается в пол. Приподнять левую ногу в сторону и удерживая ее на весу, присоединить к ней правую 10 раз.
4. То же на левом боку.
5. И.П. — лежа на правом боку, опереться правой согнутой в локте рукой в пол, приподнять таз от пола. Удерживать такое положение на 10 счетов.
6. То же на левом боку.

Упражнения из исходного положения лежа на боку

Поднять ногу, нижнюю
присоединить

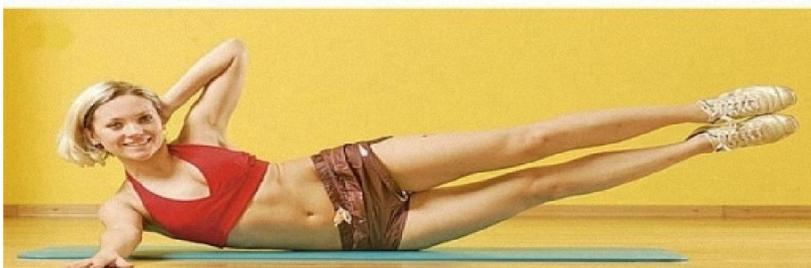
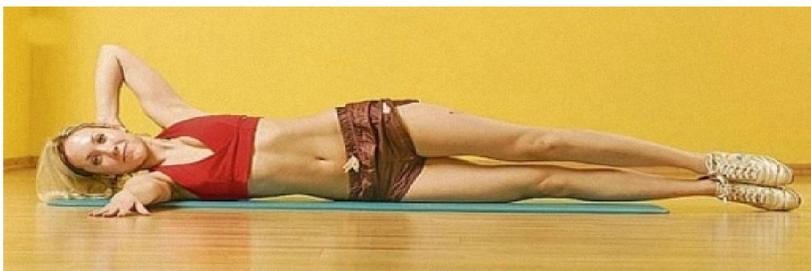


Поднять ногу, нижнюю
присоединить



Упражнения из исходного положения лежа на боку

Поднять две прямые ноги



Планка на боку



Примерный комплекс упражнений при сколиотическом нарушении осанки со статической нагрузкой

Из исходного положения лежа на спине

1. И.П. — лежа на спине с прижатой к полу поясничной частью позвоночного столба, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, наклонить к плечам и коснуться носочками за головой. 10 раз.
2. И.П. — то же. Сгруппироваться, перекаты на спине от лопаток до ягодиц 10 раз.
3. И.П. — то же. «Пистолет». Ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол. Выпрямить правую ногу, одновременно приподнимая таз. Удерживать это положение на 10 счетов.
4. То же с левой ногой.
5. И.П. — то же. «Уголок сложный». Поднять прямые ноги над полом, удержать это положение на 10 счетов.
6. И.П. — то же. «Рыбка на спине» Приподнять голову, плечи, выпрямленные руки и прямые ноги над полом. Удерживать на 10 счетов.
- 5 И.П. — то же. «Уголок». Поднять ноги согнутые в коленях, голень параллельно полу, удержать это положение на 10 счетов.

Упражнения из исходного положения лежа на спине

Носочки за головой



Перекаты на спине



Упражнения из исходного положения лежа на спине

«Пистолет»



«Уголок» сложный

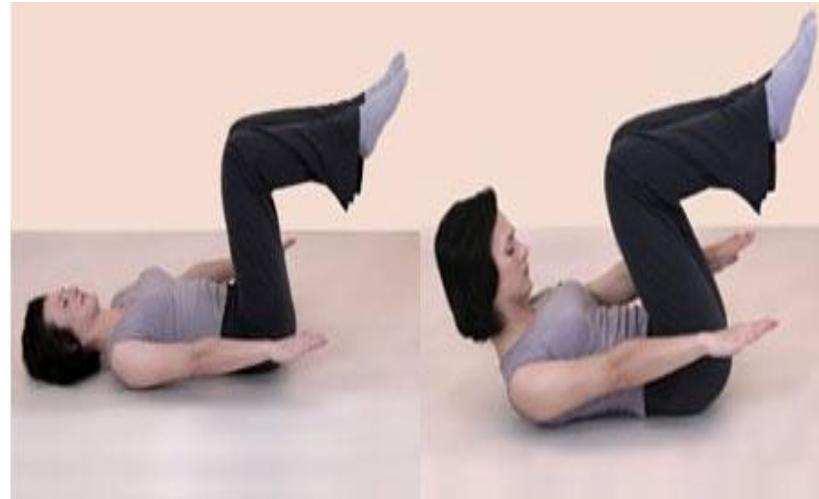


Упражнения из исходного положения лежа на спине

«Рыбка» на спине



«Уголок»



Примерный комплекс упражнений при сколиотическом нарушении осанки со статической нагрузкой

Из исходного положения стоя на ладонях на коленях

1. И.П. — стоя на коленях и ладонях. Поднять одновременно левую руку и правую ногу. Рукой тянемся вперед, ногой назад. Удерживать это положение на 10 счетов.
2. То же с правой рукой и левой ногой.
3. И.П. — то же. «Кошка» Округлить и прогнуть спину. 10 раз.
4. И.П. — то же. Развернуть ладони пальцами внутрь, коснуться подбородком между ними и удерживать положение на 10 счетов.
5. И.П. — сед на пятках. Контроль перед зеркалом правильной осанки. 6-8 сек.
6. И.П. — то же. Руки вверх, наклон вперед, потянуться руками и ладонями назад на лопатки. Удерживать положение на 10 счетов.

Упражнения из исходного положения стоя на ладонях и на коленях

Вытяжение



Вытяжение



Упражнения из исходного положения стоя на ладонях и на коленях

«Кошка злая, добрая»



Коснуться подбородком пола



Примерный комплекс упражнений при сколиотическом нарушении осанки со статической нагрузкой

Из исходного положения сед на пятках

1. И.П. — сед на пятках. Контроль перед зеркалом правильной осанки. 6-8 сек.
2. И.П. — то же. Руки вверх, наклон вперед, потянуться руками и лечь назад на лопатки. Удерживать положение на 10 счетов.
3. И.П. — то же. «Вытяжение».

Упражнения из исходного положения сед на пятках

Сед на пятках

Вытяжение



Упражнения из исходного положения сед на пятках

Лечь на лопатки



Лечь на лопатки



Упражнения из исходного положения лежа на спине

«Вытяжение»

Потянуться руками вверх, ногами вниз

