**Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки**

1. Исходное положение — стоя; правильная осанка обеспечи­вается за счет касания стены или гимнастической стенки ягодичной областью, икрами ног и пятками.
2. Исходное положение — то же. Отойти от стенки, сохраняя осанку.
3. Ходьба с мешочком на голове, одновременно различные движения в полуприсяде, высоко поднимая колени.

**Упражнения для укрепления мышечного корсета**

1. Исходное положение — лежа на животе, руки под подбород­кам. Поочередное поднимание ног.
2. Одновременное поднимание ног.
3. Одновременное приподнимание ног и удержание их на счет 10—15.

**Упражнения для мышц брюшного пресса**

1. «Велосипед».
2. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед и медленно опустить.

**Корригирующие упражнения**

*Симметричные:* в исходном положении лежа на животе сделать «рыбку», «качающуюся лодочку» — все упражнения для мышечного корсета при условии сохранения симметричного поло­жения частей тела относительно оси позвоночника.

*Асимметричные:* лежа на животе, руки вверх, держась за рейку гимнастической стенки, приподнять напряженные ноги и отвести их в сторону выпуклости поясничного сколиоза.

Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове и отведением ноги в сторону выпуклости поясничного сколиоза.

|  |  |
| --- | --- |
| *Положение тела* | *Давление на межпозвоночные диски в %* |
| Лежа на спине | 25% |
| Лежа на боку  | 75% |
| Стоя | 100% |
| Стоя, с наклоном вперед  | 150% |
| Стоя, с наклоном вперед, в руках вес  | 220% |
| Сидя | 140% |
| Сидя с наклоном вперед | 185% |
| Сидя с наклоном вперед, в руках вес | 275% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Исходное положение | Описание упражнения | Количество повторений |
| Стоя, руки за головой | С силой отведите руки в стороны, подняв руки вверх, прогнитесь. Замрите на 2-4 секунды и вернитесь в и.п. | 6-10 раз |
| лежа на животе | Опираясь на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнитесь. Замрите в этом положении на 3-5 секунд, затем вернитесь в и.п. |  |
| стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний - к тазу). | Присядьте, вернитесь в и.п. Наклонитесь вперед, вернитесь в и.п. и, наконец, наклонитесь вправо, затем влево. | Каждое движение выполнить 8-12 раз |
| стоя на шаг от стены | Коснувшись руками стены, прогнитесь назад, подняв руки вверх, и вернитесь в и.п. | 5-8 раз |
| Стоя у стены прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками.  | Отойдите от стены и старайтесь, как можно дольше удерживать и.п. Если вы работаете сидя периодически “вжимайтесь спиной и поясницей в спинку стула, а, если есть высокий подголовник, с усилием упирайтесь в него головой | 5-8 раз |

|  |  |
| --- | --- |
| *Исходное положение* | *Описание упражнения* |
| стоя, руки к плечам | Отвести руки назад с легким прогибом в грудном отделе позвоночника и одновременно отставить ногу назад на носок |
| стоя, руки к плечам | Руки вверх, и.п. - выдох.  |
| стоя, руки на голове в « замке», | руки вверх, потянуться; и.п.  |
| стоя, руки перед грудью | Руки развести в стороны - вдох, и.п. - выдох.  |
| сидя на полу, вытянутые ноги вместе | Наклоняя туловище вперед, попеременно касаться пальцами рук пальцев стоп. |
| стоя на коленях, руки соединены в «замок» за головой. | Медленно отклонять туловище назад и возвращаться в и.п. |
| лежа на тахте, скамейке на спине, ноги свесить вниз | Подтягивать руками согнутое колено к животу, при этом другую ногу опустить вниз, разогнув и в тазобедренном суставе. То же с другой ногой.  |
| стоя на коленях, руки на поясе | Поочередно отводить вытянутые ноги в стороны |
| лежа на животе, руки вдоль туловища | Попеременно поднимать вытянутые ноги вверх |
| лежа на животе, руки перед грудью | Делать руками плавательные движения, отводя их в стороны и приподнимая туловище |
| стоя на четвереньках | Опустить голову вниз и прогнуть спину вверх, а затем голову поднять, а спину выгнуть |
| стоя на четвереньках | Поочередно поднимать вытянутые ноги |
| Лежа на спине | Делать «велосипед» |
| Лежа на спине | Делать «ножницы» ногами |
| Лежа на спине, упор на согнутые в коленях ноги | Поднимать таз |
| Лежа на спине | разводить в стороны руки с весом до 1 кг |

**Количество повторений постепенно увеличивать с 3-4 раз до 12-15 раз**