

Гузов Н.М., Маркович А.О. Комплексы специальных упражнений для исправления сутулой спины // Физическая культура и здоровье. – 2005. - № 2.

## **КОМПЛЕКСЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ СУТУЛОЙ СПИНЫ**

Для исправления сутулой спины необходимо уменьшить грудной и увеличить поясничный изгиб позвоночника, придать лопаткам правильное положение, что достигается посредством упражнений, направленных на укрепление глубоких мышц спины; растяжение передних связок грудного отдела позвоночника; укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении; мышц-сгибателей тазобедренных суставов, увеличивающих наклон таза вперед.

Ниже приводятся комплексы упражнений для указанных групп мышц. В каждый из них включено по два–три упражнения общеразвивающего характера. Перед началом упражнений выполнить ходьбу на месте со свободными движениями рук, сохраняя правильную осанку.

### **Комплекс 1**

1. И. п. – стойка на левой ноге, правая назад на носок, руки за голову. 1–2 – прогибаясь, отвести руки вверх-назад до предела (вдох); 3–4 – приставить правую, руки за голову (выдох); 5–6 – то же, что на счет 1–2, стоя на правой, левая назад на носок, руки вверх (вдох); 7–8 – приставить левую, руки за голову (выдох).

Повторить 16–20 раз.

2. И. п. – сидя на стуле, держа в руках концы закрепленного резинового шнуря (бинта). 1–2 – согнуть руки, касаясь ими затылка (вдох); 3–4 – и. п. (выдох).

Повторить 18–20 раз. Сидеть прямо, не наклоняя голову.

3. И. п. – сидя на краю стула, гимнастического коня, козла, придерживаясь руками, ноги опущены. 1–2 – согнуть и поднять вверх до предела правую ногу (выдох); 3–4 – опустить ногу в и. п. (вдох); 5–6 – то же, что на счет 1–2, но согнуть левую ногу (выдох); 7–8 – опустить ногу в и. п. (вдох).

Повторить 20–24 раза. *Усложнение*: поднимая одновременно две ноги, делая ими встречные (одна вверх, другая вниз) движения.

4. И. п. – сидя на стуле, руки за голову. 1–2 – поднять руки и голову вверх, прогнуться (вдох); 3–4 – и. п. (выдох).

Повторить 16–20 раз. *Усложнение*: упражнение выполнить с гантелями.

5. И. п. – упор стоя на коленях. 1–2 – прогнуться, отведя голову назад до предела (вдох); 3–4 поднять спину, опустить голову вниз (выдох).

Повторить 14–20 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки к плечам, под лопатки подложен набивной, резиновый мяч. 1–2 – руки вверх, коснуться кистями пола (вдох); 3–4 – и. п. (выдох).

Повторить 16–20 раз. *Усложнение*: упражнение выполнить с гантелями.

7. И. п. – о.с., держа в руках концы резинового бинта. 1–2 – растягивая бинт, поднять руки вверх и через стороны опустить их назад (вдох); 3–4 – обратным движением вернуть руки в и. п. (выдох).

Повторить 16–20 раз. *Усложнение*: держать в руках сложенный вдвое шнур и гантели.

8. И. п. – упор сидя сзади. 1–2 – согнуть ноги, наклонить голову вперед (выдох); 3–4 – выпрямить ноги, прогнуться, отвести голову назад (вдох).

Повторить 16–20 раз. *Усложнение*: удерживать между стоп набивной мяч, мешочек с песком.

9. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 – сгибая правую ногу, присед на ней, руки вперед (выдох); 3–4 – и. п. (вдох); 5–6 – тоже, что на счет 1–2, сгибая левую ногу (выдох); 7–8 – и. п. (вдох).

Повторить 18–20 раз.

10. И. п. – стоя на носках в о. с., руки на пояс. 1 – подскок, руки к плечам; 2 – подскок, руки вверх; 3 – подскок, руки в стороны; 4 – подскок, руки на пояс.

Повторить 40–60 раз. Дыхание ритмичное, глубокое.

## Комплекс 2

1. И. п. – о.с. 1–2 – руки через стороны вверх, прогнуться, поднять голову (вдох); 3–4 – руки через стороны вниз, и. п. (выдох).

Повторить 12–16 раз.

2. И. п. – сидя на низкой скамейке (стопы ног закреплены), в руках концы закрепленного резинового бинта. 1–2 – опустить туловище (лечь) до касания лопатками пола, согнуть руки к плечам (вдох); 3–4 – поднять туловище и, наклоняясь вперед, выпрямить руки (выдох).

Повторить 18–20 раз. *Усложнение*: упражнение выполнить с гантелями весом 0,5–2,0 кг. Ноги не сгибать.

3. И. п. – упор лежа на согнутых руках. 1–2 – разогнуть руки («отжаться») (вдох); 3–4 – и. п. (выдох).

Повторить 12–16 раз. Держать туловище и ноги прямыми.

4. И. п. – лежа на спине, руки вниз, ладони назад. 1–2 – согнуть ноги вперед, подтягивая колени к груди; 3–4 – выпрямить ноги в вертикальное положение (до угла 90°); 5–6 – согнуть ноги; 7–8 – и. п.

Повторить 16–20 раз. *Усложнение*: упражнение выполнить в два раза быстрее. Дыхание свободное, равномерное.

5. И. п. – стоя на расстоянии полшага от стенки, опираясь о нее согнутыми руками. 1–2 – прогибаясь, выпрямить руки, отвести голову назад (вдох); 3–4 – сгибая руки, вернуться в и. п. (выдох).

Повторить 18–20 раз.

6. И. п. – упор стоя согнувшись, ноги врозь. 1–2 – разгибаясь, наклон вперед прогнувшись с руками в стороны (вдох); 3–4 – и. п. (выдох).

Повторить 18–20 раз.

7. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, пальцы сцепить в замок. 1–4 – четыре круговых вращения туловищем влево; 5–8 – то же, но вправо.

Повторить 16–18 раз. Дыхание ритмичное.

8. И. п. – упор лежа сзади, ноги врозь. 1–2 – опираясь на левую руку и пятки, поворот туловища налево-кругом, коснуться ладонью правой руки пола над головой (вдох); 3–4 – и. п. (выдох); 5–6 – то же, что на счет 1–2, но опираясь на правую руку (вдох); 7–8 – и. п. (вдох).

Повторить 12–16 раз.

9. И. п. – стоя на правой ноге на низкой скамейке, стуле, свободно балансируя левой ногой и руками («пистолет»). 1–4 – выполнить на ней два приседания, после чего сменить положение ног и продолжить выполнение упражнения.

Повторить 4–6 раз. Дыхание ритмичное, глубокое.

10. И. п. – стойка на носках, руки на пояс. 1 – подскок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 2 – подскок в основную стойку, руки на пояс.

Повторить 60–80 раз. Дыхание свободное, ритмичное.

### Комплекс 3

1. И. п. – упор присев. 1–2 – выпрямиться, руки через стороны вверх, прогнуться (вдох); 3–4 – и. п. (выдох).

Повторить 12–16 раз. *Усложнение*: упражнение выполнить с гантелями.

2. И. п. – о.с., руки за голову. 1–2 – наклон вперед прогнувшись, поднять голову (выдох); 3–4 – и. п. (вдох).

Повторить 18–22 раза. *Усложнение*: упражнение выполнить с гантелями.

3. И. п. – о.с. 1 – правую назад на носок, руки вверх, прогнуться, поднять голову (вдох); 2 – приставить правую – и. п. (выдох); 3 – то же, что на счет 1, но левую назад на носок (вдох); 4 – приставить левую – и. п. (выдох).

Повторить 18–20 раз.

4. И. п. – сед на полу, опираясь спиной о кресло, диван, руки вверх. 1–2 – медленно прогнуть спину до предела, отводя голову и руки назад (вдох); 3–4 и. п. (выдох).

Повторить 12–18 раз. Дыхание глубокое. *Усложнение*: упражнение выполнить с гантелями.

5. И. п. – сед на полу. 1 – сед углом; 2 – сед углом ноги врозь; 3 – сед углом. 4 – и. п.

Повторить 30–32 раза, дыхание без задержки.

6. И. п. – о.с. 1 – руки в стороны; 2 – силой согнуть руки в стороны, пальцы в кулаки; 3 – руки в стороны, разжать и развести пальцы; 4 – и. п.

Повторить 16–20 раз. Дыхание ритмичное, равномерное.

7. И. п. – сед на пятках с наклоном вперед. 1–4 – медленно, волнообразно, прогибая туловище, принять положение упора лежа прогнувшись; 5–8 – и. п.

Повторить 12–18 раз. *Усложнение*: упражнение выполнить в два раза быстрее. Дыхание ритмичное, глубокое.

8. И. п. – упор стоя на коленях и предплечьях (на «получетвереньках»), прижимаясь грудью к полу, с прогнутой спиной, руки вверх-наружу.

Выполнить 32–40 «шажков» вперед, передвигаясь на коленях и предплечьях и сохраняя прогнутое положение спины. Дыхание ритмичное, равномерное.

9. И. п. – о. с. 1–2 – прогибаясь, дугами назад, руки вверх (вдох); 3–4 – наклон вперед, опустить расслабленно руки вниз (выдох).

Повторить 16–18 раз. Дыхание ритмичное, глубокое.

10. И. п. – стоя на носках в о.с., руки на пояс. 1–4 – четыре подскока на левой, согнув правую вперед; 5–8 – то же, но на правой.

Выполнить 60–90 подскоков и перейти в ходьбу на месте. Дыхание свободное, ритмичное.

#### **Комплекс 4**

1. И. п. – о. с. 1–2 – согнуть руки в стороны, прижимая ладони к телу до касания ими подмыщечных впадин (вдох); 3–4 – и. п. (выдох).

Повторить 12–20 раз.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола (выдох); 3–4 – и. п. (вдох).

Повторить 12–18 раз.

3. И. п. – сидя на крае стула, держась за него руками. 1–2 – поднять правую ногу вперед-вверх (выдох); 3–4 – опустить правую – и. п. (вдох).

Повторить 16–20 раз.

4. И. п. – выпад правой, руки в стороны. 1–2 – наклон вперед, руками коснуться пола (выдох); 3–4 – и. п. (вдох); 5–8 – то же, но в выпаде левой.

Повторить 16–20 раз.

5. И. п. – упор стоя согнувшись (с опорой руками о край стола). 1–2 – поднять правую ногу назад-вверх, прогнуться, поднять голову (вдох); 3–4 – приставить правую – и. п. (выдох); 5–8 – то же, но поднять левую.

Повторить 12–20 раз. *Усложнение*: выполнить упражнение в два раза быстрее.

6. И. п. – лежа на животе, в руках, поднятых вверх, концы закрепленного резинового бинта. 1–2 – растянуть бинт; руки через стороны вниз, прогнуться (выдох); 3–4 – и. п. (вдох).

Повторить 16–20 раз.

7. И. п. – лежа на спине на гимнастическом мате или мягкой подстилке с согнутыми и разведенными ногами, опираясь возле головы согнутыми руками о пол. 1–2 – принять положение борцовского моста

(опереться о пол лбом, согнутыми руками и ногами); 3–8 – выполнить 5–6 перекатов с затылка на лоб и лечь на спину для отдыха (35–45 с).

Повторить 8–10 раз, чередуя упражнения и паузы отдыха. Дыхание свободное, без задержки.

8. И. п. – лежа на животе возле стула, руки в стороны, ладони вниз. 1–2 быстро прогнуться, приподнять туловище и руки вверх, коснуться ладонями стула (вдох); 3–4 – и. п. (выдох).

Повторить 16–20 раз.

9. И. п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – упор лежа на согнутых руках; 3 – прогнуться, руки в стороны (лежа на животе); 4–5 – то же, что на счет 3 – держать; 6 – упор лежа на согнутых руках; 7 – упор присев; 8 – и. п.

Повторить 12–16 раз. *Усложнение*: выполнить упражнение, ложась и вставая произвольными способами (с опорой одной рукой, без помощи рук, держа их перед грудью, за спиной и т.д.). Дыхание свободное, без задержки.

10. И. п. – о. с., руки на пояс. 1–4 – подскоки на левой; 5–8 – то же на правой.

Сделать 60–80 подскоков. Дыхание свободное, ритмичное.

### **Комплекс 5**

1. И. п. – о. с., руки к плечам. 1–2 – правую назад на носок, руки вверх, прогнуться (вдох); 3–4 – приставить правую, руки вниз (выдох); 5–8 то же, что на счет 1–2, но левую назад на носок.

Повторить 12–16 раз.

2. И. п. – в узкой стойке ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, руки вверх, в них концы закрепленного резинового бинта. 1–2 – растягивая бинт, отвести прямые руки назад до предела (выдох); 3–4 – и. п. (вдох).

Повторить 14–18 раз.

3. И. п. – узкая стойка прогнувшись ноги врозь, руки вверх-назад. 1–2 – мягко, расслабленно опуститься в глубокий присед, руки через стороны вниз, опустить голову (выдох); 3–4 – и. п. (вдох).

Повторить 16–20 раз.

4. И. п. – полуприсед в узкой стойке ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1–2 – быстро выпрямляя ноги и туловище, поднять голову и руки вверх (вдох); 3–4 и. п. (выдох).

Повторить 18–20 раз.

5. И. п. – сед на пятках с наклоном вперед, голова приподнята. 1–2 – последовательно прижимаясь к полу грудью, животом, бедрами, волнообразно прогибая спину и сгибая и разгибая руки, перейти в упор лежа прогнувшись; 3–4 – выполняя в обратном порядке эти же волнообразные действия, вернуться в и. п.

Повторить 12–14 раз. Дыхание свободное.

6. И. п. – вис стоя, вис. 1–8 – выполнить два подтягивания и после паузы (30–90 с) повторить упражнение.

Повторить 5–6 раз. В конце подтягивания делать выдох, в конце опускания – вдох.

7. И. п. – о. с., руки за голову, прогнуться. 1–2 – мягко опуститься в упор стоя на коленях, округлив спину и опустив голову; 3–4 – прогнуться, поднять голову; 5 – округлить спину; 6–7 – то же, что на счет 3–4; 8 – толчком рук перейти в упор присев и быстро выпрямиться в о.с.

Повторить 12–16 раз. Дыхание свободное.

8. И. п. – лежа на бедрах на гимнастическом коне, козле, на стуле, ноги закреплены или удерживаются партнером, руки за голову. 1–2 – опустить туловище и голову вниз (выдох); 3–4 – поднять туловище до предела, прогнуться (вдох).

Повторить 16–20 раз. Усложнение: выполнить упражнения с гантелями или другими отягощениями.

9. И. п. – лежа на спине, ноги закреплены, руки за голову. 1 – быстро поднять туловище в сед с прогнутой спиной, руки вверх; 2–3 – два пружинистых наклона вперед с захватом руками за голову (выдох); 4 – медленно вернуться в и. п. (вдох).

Повторить 14–18 раз.

10. И. п. – о. с., на носках, руки на пояс. 1–4 – сделать два пружинистых подскока с прямыми ногами и один, сгибая ноги вперед до предела и подтягивая колени к груди.

Сделать 40–60 подскоков, после чего перейти на ходьбу на месте. Дыхание свободное, без задержки.

## Комплекс 6

1. И. п. – стоя на расстоянии 30–35 см от стены спиной к ней, опереться о нее спиной. 1–2 – напрягая мышцы спины и плечевого пояса и касаясь стены затылком, лопатками, тазом, держать эту позу 5–6 с (3–5 раз).

2. И. п. – стоя лицом к стене, на расстоянии 40–60 см от нее. 1–2 – опираясь о стену руками на высоте груди, согнуть руки, прогнуться, касаясь грудью стены; 3–6 – держать (вдох); 7–8 – разгибая руки – и. п. (выдох).

Повторить 8–10 раз.

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 – наклон назад, руки на пояс (вдох); 3–4 – и. п. (выдох).

Повторить 10–14 раз.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3 – медленный наклон вперед прогнувшись, руки вверх; 4 – руки в стороны (выдох); 5–7 – медленный наклон назад, – руки вверх; 8 – выпрямиться, руки за голову (вдох).

Повторить 12–14 раз.

5. И. п. – упор стоя на коленях, руки на пояс, голову наклонить вперед. 1–4 – поднимая голову, прогнуть спину, наклонить голову назад (вдох); 5–8 – и. п. (выдох).

Повторить 12–16 раз.

6. И. п. и задание те же, что в упражнении 5, но выполнить в два раза быстрее.

Повторить 8–12 раз.

7. И. п. – лежа на спине, руки за голову. 1–4 – опинаясь затылком о ладони рук и тазом, прогнуться (вдох); 5–8 и. п. (выдох).

Повторить 12–16 раз.

8. И. п. то же, что в упражнении 7, но задание выполняется в два раза быстрее.

Повторить 8–10 раз.

9. И. п. – сидя на полу, положить под спину баскетбольный, набивной мяч. 1–4 – медленный наклон назад, опинаясь спиной о мяч, руки за голову, локти развести (вдох); 5–6 – держать; 7–8 – и. п. (выдох).

Повторить 16–18 раз.

10. Упражнение и задание те же, что в упражнении 9, но выполнить в два раза быстрее.

Повторить 8–12 раз.

11. И. п. стойка ноги врозь, гимнастическая палка внизу, хват за концы. 1–2 – палку вверх; 3–4 – палку на лопатки, прогнуться (вдох); 5–6 – держать; 7 – палку вверх; 8 – и. п. (выдох).

Повторить 16–18 раз.

12. И. п. – стойка ноги врозь, палку за спину. 1–2 – прогибаясь, поворот туловища направо (вдох); 3–4 – и. п. (выдох); 5–6 – прогибаясь, поворот туловища налево (вдох); 7–8 – и. п. (выдох).

Повторить 12–16 раз.

13. И. п. и задание те же, что в упражнении 12, но выполнить в два раза быстрее.

Повторить 10–12 раз.

14. И. п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка за спиной вертикально (вдоль позвоночника). 1–2 – принять позу правильной осанки (касаясь палкой затылка и спины); 3–8 – держать.

Повторить 8–10 раз.

15. Ходьба на месте 25–30 с, сохраняя правильную осанку. Дыхание глубокое.

## Комплекс 7

1. И. п. – о. с. на расстоянии 40–60 см от стены. 1–4 – напрягая мышцы спины и плечевого пояса, медленно наклониться назад, руки вверх, коснуться кистями стены (вдох); 5–8 – и. п. (выдох).

Повторить 14–16 раз.

2. То же, что в упражнении 1, но выполнить в два раза быстрее.

Повторить 8–10 раз.

3. И. п. – лежа на гимнастической скамейке, руки за голову. 1–4 – медленно прогнуться, руки вверх, голову отвести назад (вдох); 5–8 – и. п. (выдох).

Повторить 12–16 раз.

4. То же, что в упражнении 3, но выполнить в два раза быстрее.

Повторить 8–10 раз.

5. И. п. – сед на полу спиной к гимнастической скамейке, баскетбольному мячу. 1–4 – наклон назад, не поднимая таза от пола, опираясь о скамейку, баскетбольный мяч, руки вверх (вдох); 5–8 – и. п. (выдох).

Повторить 12–14 раз.

6. То же, что в упражнении 5, но выполнить в два раза быстрее.

Повторить 8–12 раз.

7. И. п. – сед на скамейке, на полу. 1–4 – медленно напрягая мышцы спины, отвести плечи назад, свести лопатки, поднять голову (вдох); 5–8 – и. п. (выдох).

Повторить 12–16 раз.

8. То же, что в упражнении 7, но выполнить в два раза быстрее.

Повторить 8–12 раз.

9. То же, что в упражнениях 7, 8, но в и. п. – о. с.

Повторить 8–10 раз.

10. И. п. – сед на скамейке, полу с гимнастической палкой на лопатках. 1–4 – напрягая мышцы спины, прогнуться, свести лопатки, максимально выпрямить ноги, поднять голову (вдох); 5–8 – держать (выдох).

Повторить 8–10 раз.

11. И. п. и задание те же, что в упражнениях 10, 11.

Повторить 8–12 раз.

12. Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 15–20 с, касаясь спиной стены.

13. Проверить позу правильной осанки у зеркала.

14. Ходьба на месте, находясь боком к зеркалу, сохраняя правильную осанку.

## Комплекс 8

1. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову, спиной к гимнастической стенке, на расстоянии 60–70 см. 1–2 наклоняясь назад, опереться о нее согнутыми за головой руками (выдох); 3–4 – выпрямить – руки, прогнуться, голову отвести назад (вдох); 5–6 – держать; 7–8 – и. п. (выдох).

Повторить 16–18 раз.

2. То же, что в упражнении 1, но и. п. – о. с.

Повторить 8–10 раз.

3. И. п. – стойка ноги врозь с гимнастической палкой на лопатках. 1–3 – три пружинящих поворота туловища налево (вдох); 4 – и. п. (выдох); 5–7 – то же, что на счет 1–3, но в другую сторону (вдох); 8 – и. п. (выдох).

Повторить 12–14 раз.

4. И. п. – то же, что в упражнении 3. 1–2 – наклон вперед, прогнувшись, поднять голову (вдох); 3–4 – и. п. (выдох); 5–6 – наклон назад, палку вверх (вдох); 7–8 – и. п. (выдох).

Повторить 16–18 раз.

5. И. п. – то же, что в упражнении 4. 1–2 – прогибаясь, палку вверх (вдох); 3–4 – палку назад (выдох); 5–6 – палку вверх, прогнуться, поднять голову (вдох); 7–8 – и. п. (выдох). Повторить 16–18 раз.

6. И. п. – упор стоя на коленях. 1–4 – прогнуться, отвести голову назад (вдох); 5–8 – согнуть (округлить) спину, голову опустить (выдох).

Повторить 18–20 раз.

7. То же, что в упражнении 6, но выполнить в два раза быстрее.

8. И. п. – о.с., стоя на расстоянии шага от гимнастической скамейки (спинки стула, подоконника), опираясь о них руками на уровне пояса. 1–4 – медленно наклониться вперед, подняв голову и напрягая мышцы спины (выдох); 5–8 – и. п. (вдох).

Повторить 16–18 раз.

9. То же, что в упражнении 8, но выполнить в два раза быстрее.

Повторить 8–10 раз.

10. И. п. – то же, что в упражнении 9. 1–3 – три пружинистых наклона вперед прогнувшись (выдох); 4 – и. п. (вдох); 5–7 – то же, что на счет 1–3; 8 – и. п.

Повторить 14–16 раз.

11. И. п. – сед на полу, руки вверх. 1–3 – три пружинистых рывка руками назад с прогибанием туловища в грудной части позвоночника (вдох); 4 – сед (выдох); 5–7 – упор лежа сзади, прогнуться, наклонить голову назад (вдох); 8 – сед, руки вверх (выдох).

Повторить 14–18 раз.

12. И. п. и задание те же, что в упражнении 11, но выполняется в парах. 1–3 – три пружинистых прогибания с отведением рук назад. Второй партнер упирается коленом сзади в грудную часть позвоночника первого партнера (вдох); 4 – сед, руки вверх (выдох).

Повторить 16–18 раз.

13. И. п. – сед продольно на гимнастической скамейке, руки за голову, второй партнер удерживает первого за стопы ног. 1–4 – медленно опустить туловище, прогнуться, касаясь руками пола (вдох); 5–8 – и. п. (выдох).

Повторить 16–18 раз.

14. То же, что в упражнении 13, но выполнить в два раза быстрее.

Повторить 8–12 раз.

## Комплекс 9

1. Ходьба на месте в течение 30–40 с.

2. И. п. – о. с., палка внизу хватом за концы. 1–2 – палку вверх, прогнуться (вдох); 3–4 – наклон вперед прогнувшись – (выдох); 5–6 – держать (вдох); 7–8 – и. п. (выдох).

Повторить 12–16 раз.

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу, хватом за концы. 1–2 – наклон вперед прогнувшись (вдох); 3–4 – наклон вперед (округлить спину), коснуться руками пола (выдох); 5–6 – то же, что на счет на 1–2 (вдох); 7–8 – и. п. (выдох).

Повторить 12–14 раз.

4. И. п. – упор стоя на коленях (на полу, гимнастической скамейке). 1–2 – медленно поднять левую ногу назад, прогнуться, поднять голову (вдох); 3–4 – приставить левую ногу, округлить спину, голову наклонить вперед (выдох); 5–6 – то же, что на счет 1–2, но поднять правую ногу (вдох); 7–8 – и. п. (выдох).

Повторить 12–16 раз.

5. И. п. – сед ноги врозь с согнутыми ногами, касаясь спиной гимнастической стенки и опираясь руками о рейку на уровне головы. 1–4 – прогибаясь, встать, опираясь руками о стенку (вдох); 5–8 – и. п. (выдох).

Повторить 16–18 раз.

6. И. п. – то же, что в упражнении 5, но выполнить задание в два раза быстрее.

Повторить 8–10 раз.

7. И. п. – вис на гимнастической стенке, спиной к ней. 1–4 – медленно согнуть ноги, максимально выпрямляя спину (выдох); 5–8 – и. п. (вдох).

Повторить 16–18 раз.

8. И. п. и задание те же, что в упражнении 7, но выполнить в два раза быстрее.

Повторить 8–12 раз.

9. И. п. – лежа на спине с согнутыми ногами, опираясь руками за головой. 1–4 – разгибая руки и ноги с помощью партнера, выполнить «мост» (выдох); 5–8 – и. п. (вдох).

Повторить 10–12 раз.

10. И. п. – лежа на спине, опираясь согнутыми руками о пол возле головы. 1–4 – прогнуться, опираясь руками и тазом о пол, не касаясь его лопатками вдох); 5–8 – и. п. (выдох).

Повторить 10–12 раз.

11. И. п. и задание те же, что в упражнении 10, но выполнить в два раза быстрее.

Повторить 10–12 раз.

12. И. п. – стоя в парах, касаясь спиной друг друга и зацепившись руками у изгибов локтей. 1–4 – первый партнер наклоняется вперед, слегка приподнимая второго, который, лежа на спине первого, максимально прогибается (вдох); 5–8 – то же, что на счет 1–4, но наклоняется второй партнер (выдох).

Повторить 12–16 раз.

13. И. п. – то же, что в упражнении 12. 1–4 – первый партнер, наклонившись вперед, слегка встряхивает (два–три раза) второго, который, лежа на спине первого, максимально прогибается и расслабляется (вдох). 5–8 то же, что на счет 1–4, но наклоняется второй партнер (выдох).

Повторить 12–16 раз.

14. И. п. – то же, что в упражнении 13. 1–4 – глубокий присед, опираясь друг о друга спиной и руками (выдох); 5–8 – и. п. (вдох).

Повторить 12–16 раз.

15. Принять позу правильной осанки у стены. Держать 10–15 с.

Повторить 4–6 раз.

16. Свободная ходьба с сохранением правильной осанки в течение 15–20 с. Дыхание свободное, ритмичное.

17. Стоя перед зеркалом, проверить позу правильной осанки и настроиться соблюдать ее.

Наряду с этими упражнениями детям с сутулой спиной следует заниматься плаванием, греблей, фигурным катанием на коньках.