

Упражнения для коррекции сколиотической осанки.

1. И.п.: стоя у стены перед зеркалом, руки вдоль туловища. Принять правильную осанку, касаясь стены лопатками, ягодицами, пятками. Считать до 10.
2. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу. Поднять прямые ноги вверх, развести их, соединить, опустить в и.п. Повторить 6-8 раз.
3. И.п.: лёжа на животе, руки на пояс. Оторвать прямые ноги от пола, вернуться в и.п., расслабиться. Повторить 4 – 5 раз.
4. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу. Попеременное сгибание и разгибание ног на весу (велосипед).
5. И.п.: положение правильной осанки, мешочек с песком на голове. Ходьба с мешочком на голове. Продолжительность ходьбы 30 сек.
6. И.п.: стоя, руки вдоль туловища, положение правильной осанки. Попеременно отставлять правую (левую) ногу в сторону, руки вверх, вернуться в и.п. Повторить 4 – 6 раз.