

# 50 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КРАСИВОЙ ОСАНКИ

## I. Упражнения для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, спины, ног (задней поверхности тела)

Упражнения выполняются в исходном положении: лёжа на животе, голова, туловище и ноги — на одной прямой линии. Руки согнуты впереди (локти в стороны на высоте плеч), голова лбом лежит на тыльной поверхности сложенных кистей рук. Упражнения расположены по мере возрастания их сложности и увеличения нагрузки на мышцы. На занятиях рекомендуется увеличивать нагрузку постепенно: увеличивая количество повторений упражнения, выполняя упражнения в более медленном темпе, с задержками в напряжённых положениях, а также заменяя уже освоенные движения на новые, более сложные.

### 1. "Крылышки"

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2 раза.



«Крылышки» свои держу!  
Вам, ребята, так скажу:  
«Вы попробуйте, друзья,  
Удержаться так, как я!»



### 2. "Проснись!"

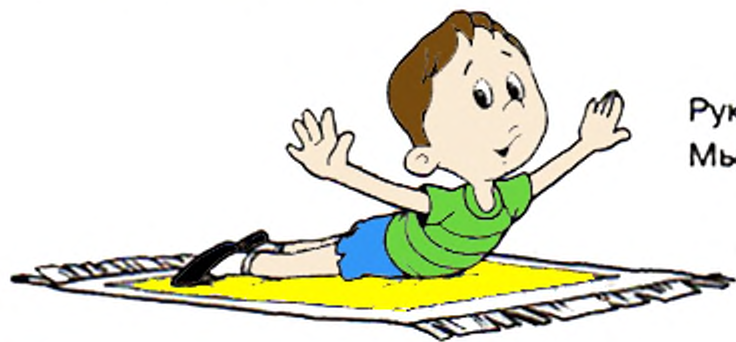
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п.

Руки на поясе, спинкой прогнись —  
Сколько надо задержусь.



### 3. "Самолет"

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п.



Руки в стороны, и вот  
Мы летим, как самолёт!



### 4. "Окошко"

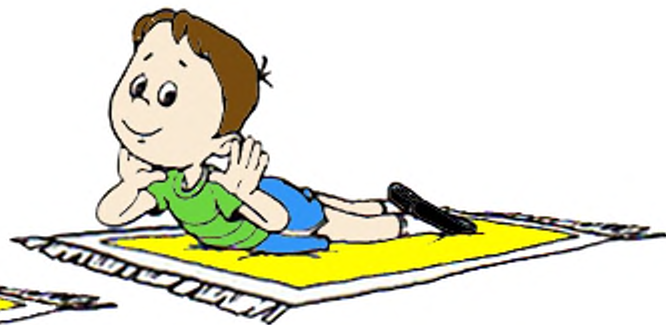
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, пальцы сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п.

Сделаю окошечко  
И посмотрю немножечко.



### 5. "Хлопок"

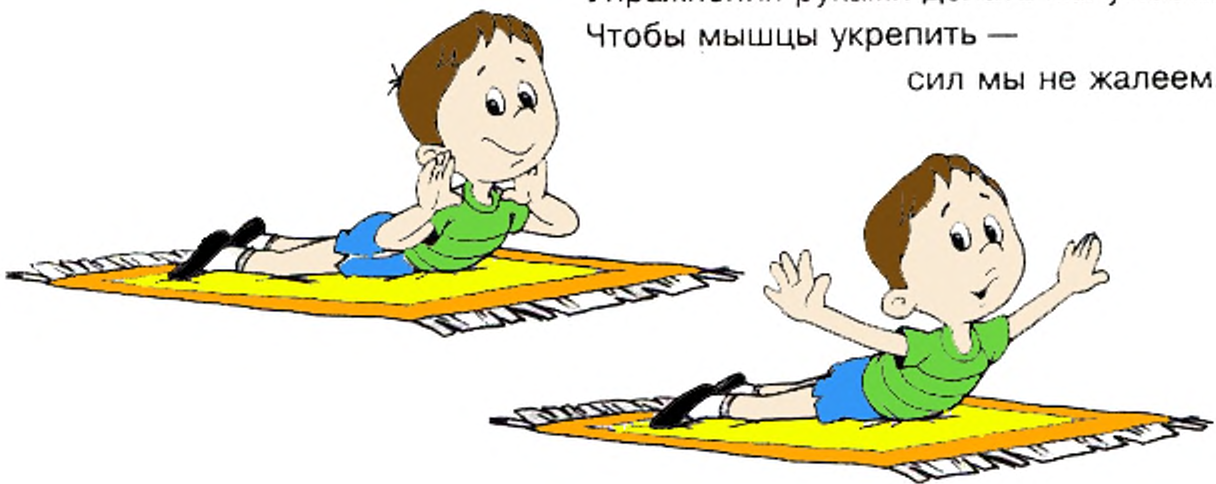
И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках». Хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



## 6. "Движения руками"

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки» в стороны-в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Упражнения руками делать мы умеем.  
Чтобы мышцы укрепить —  
сил мы не жалеем.



## 7. "Кружочки"

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения локтями вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



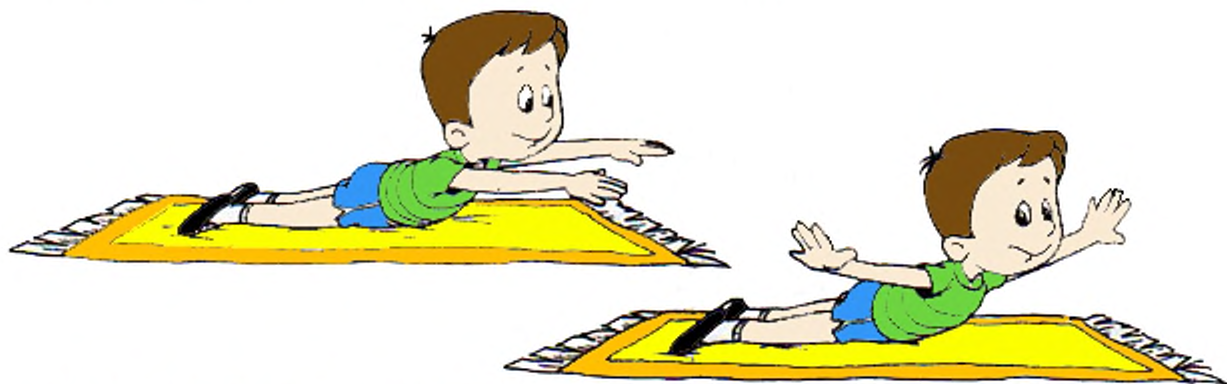
## 8. "Кулачки"

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



### 9. "Птичка"

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд-в стороны-вперёд, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



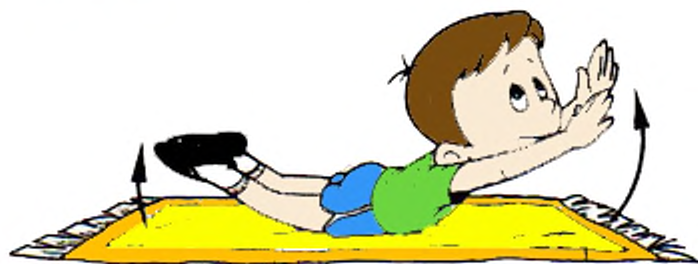
### 10. "Замок" и "Крылышки"

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки за голову (пальцы сцеплены в «замок» на затылке). Задержаться в этом положении на счёт 1—2, руки в «крылышки», здержаться так же на счёт 1—2, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



### 11. "Лодочка"

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд с одновременным подниманием ног — «лодочка», задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



Тренирую мышцы я —  
Это «лодочка» моя.



## 12. "Рыбка"

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову, плечи и грудь, руки отвести назад, ладонями к телу, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

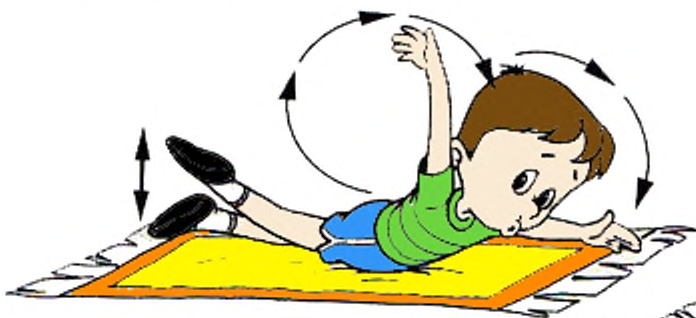
Делать «рыбку» научились,  
Потому что не ленились.



## 13. "Пловец"

И. п. — лёжа на животе. Имитировать плавание кролем и брассом на счёт 2—4—6—8—10. Повторить 2—4 раза.

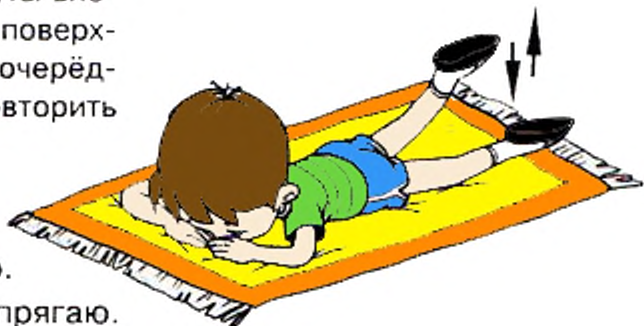
Как в бассейне по воде,  
Я плыву на животе.  
Ногами — кроль,  
Руками — брасс,  
Покажу я высший класс!



## 14-15 "Поднимание прямых ног вверх"

### Поочерёдное поднимание ног

И. п. — лёжа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук. Поднимать ноги поочерёдно, не отрывая туловища от пола. Повторить 4—6 раз каждой ногой.



По одной и вместе ноги поднимаю.  
Я хочу быть сильным — мышцы напрягаю.

### Одновременное поднятие ног

Поднять обе ноги одновременно, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



### 16-18. "Кошечка"

#### Кошечка ласковая

И. п. — стоя на четвереньках. Поднять голову, спину прогнуть, сказать «мяу!» — «кошечка ласковая», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



Спинка гибкая у нас,  
Как у кошечки как раз!  
«Мяу!» — спинку мы прогнём,  
«Фрр!» — сердиться все начнём.



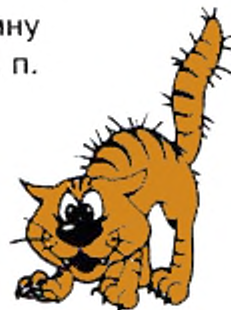
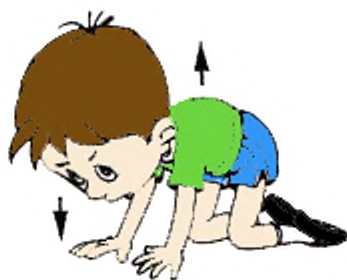
#### Кошечка гибкая

И. п. — стоя на четвереньках. Согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперёд; выпрямляя руки, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.



### Кошечка сердитая

И. п. — стоя на четвереньках. Опустить голову вниз, спину выгнуть, сказать «фрр!» — «кошечка сердитая», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



### 19. "Мах ногой назад"

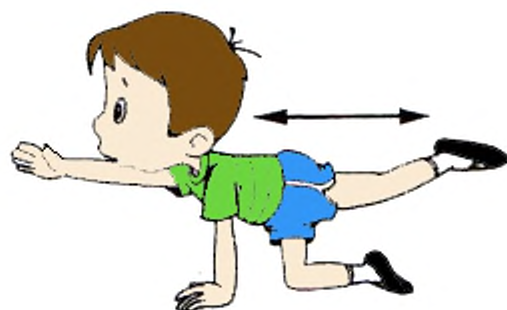
И. п. — стоя на четвереньках, спина прямая. Мах ногой назад, вернуться в и. п. То же — другой ногой. Повторить 4—6 раз.

Мах назад, смотрю вперёд —  
Тренируюсь я под счёт.



### 20. "Тянемся-потянемся"

И. п. — стоя на четвереньках. Поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку — вперёд, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны. Голову не опускать, смотреть на руку, вернуться в и. п. То же — правой ногой и левой рукой. Повторить 2—4 раза.



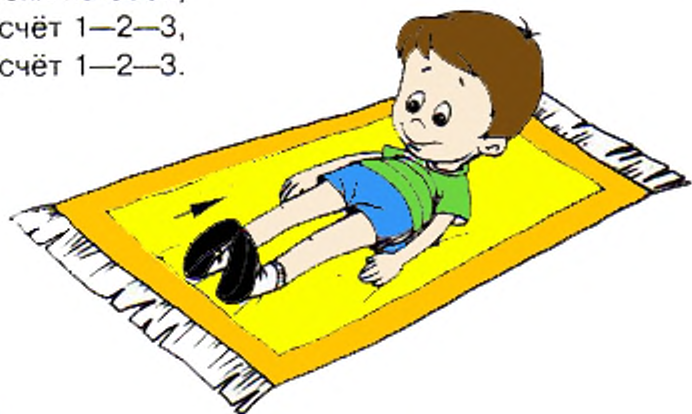
## II. Упражнения для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, груди, живота, ног (передней поверхности тела)

Упражнения выполняются в исходном положении: лёжа на спине, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии, руки — вдоль тела.

### 1. "Посмотри на стопы"

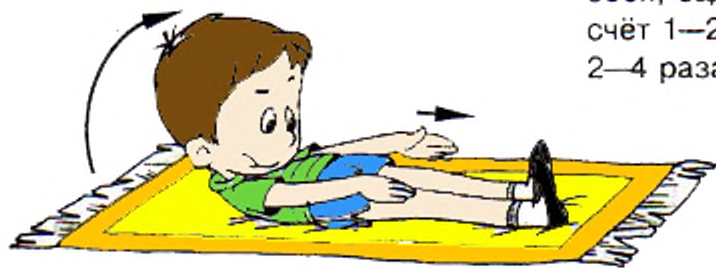
И. п. — лёжа на спине. Поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на носки ног, потянуть носки на себя, задержаться в этом положении на счёт 1—2—3, вернуться в и. п., расслабиться на счёт 1—2—3. Повторить 2—4 раза.

Ты на стопы посмотри,  
Удержись до счёта «три».



### 2. "Потянись руками вперёд"

И. п. — лёжа на спине. Поднять голову, вытянуть руки вперёд, носки ног на себя, задержаться в этом положении на счёт 1—2—3, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

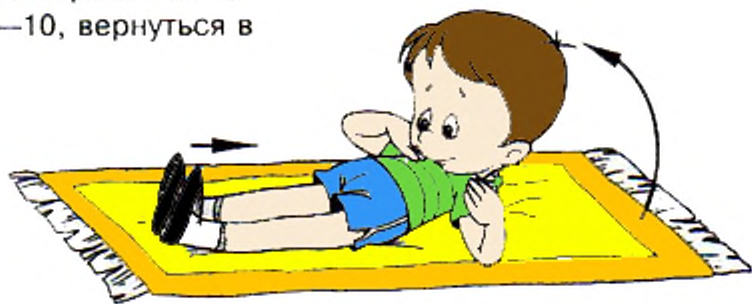


Ручками вперёд тянись,  
В этой позе удержись.

### 3. "Посмотри на ножки"

И. п. — лёжа на спине, руки к плечам. Поднять голову, носки ног на себя, задержаться в этом положении, не отрывая лопаток от пола, на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

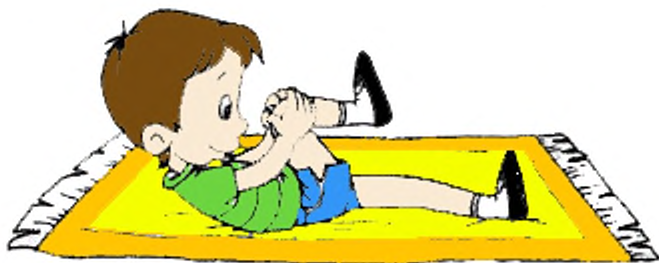
Я на спинке полежу  
И на ножки погляжу.





#### 4. "Достань колени"

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки ног на себя, согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками, коснуться лбом колена, вернуться в и. п. То же — другой ногой. Повторить 2—4 раза.



До колена лбом достану  
И нисколько не устану.

#### 5. "Мячик"

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, обхватить руками колени, коснуться их лбом (сгруппироваться), покачаться вперёд-назад, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

Чтоб на спинке покачаться,  
Буду в мячик превращаться.



#### 6. "Клубочек"

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднять голову, вытянуть руки вперёд, потянуться к коленям, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8—10, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



До коленей я касаюсь,  
Посмотрите, как стараюсь!

## 7. "Шаги"

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене, выпрямить её вверх, руками потянуться к носку, снова согнуть и опустить ногу, руки на пояс. То же — другой ногой. Повторить 4—6 раз.

Шагать довольно высоко  
Очень просто и легко.



## 8. "Быстрые шаги"

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Поднять голову, попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях, скользя стопами по полу (4—6 раз), вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



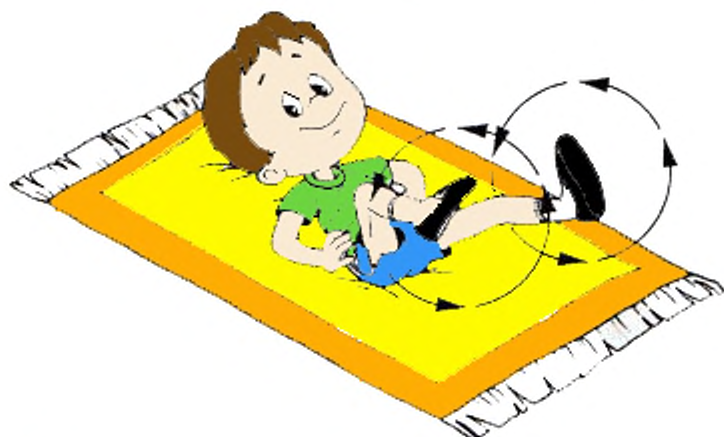
Ножки быстрые у нас,  
Побегут они сейчас.



## 9. "Велосипед"

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги согнуты в коленях. Сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, имитируя езду на велосипеде. Начинать с быстрых движений, постепенно переходя на медленные. Выполнять на счёт 6—12, вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

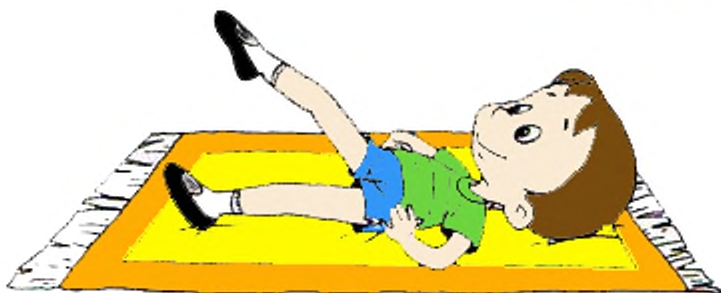
Крутить педали не легко,  
Если ехать далеко.



## 10. "Ногу вверх!"

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене, выпрямить её вверх под углом 45°, опустить прямую ногу. То же — другой ногой. Сначала опускать ногу на счёт 2, затем замедлить до счёта 2—4—6—8—10. Повторить 4—6 раз каждой ногой.

Ногу вверх подними,  
На счёт «два» опусти.



### 11. "Ноги прямо!"

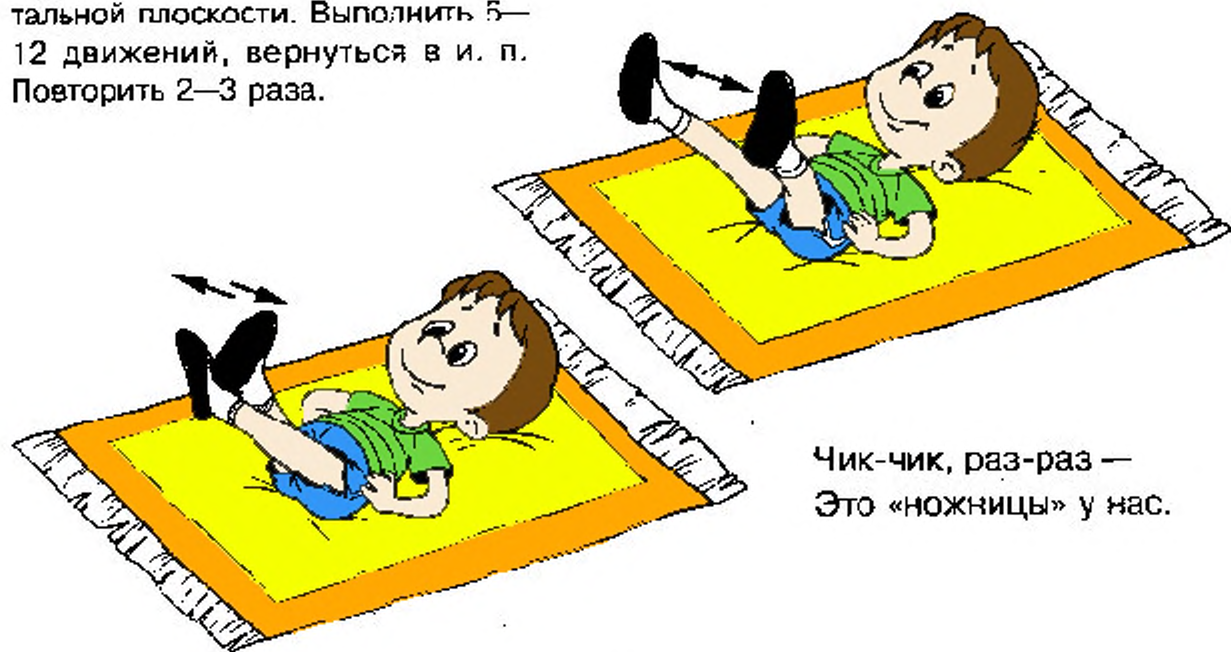
И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их вверх, медленно опустить прямые ноги. Повторить 2—4 раза.

Ноги поднимаем,  
Прямо опускаем.



### 12. "Ноги горизонтальные"

И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Поднять прямые ноги и делать ими движения в горизонтальной плоскости. Выполнить 5—12 движений, вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.



Чик-чик, раз-раз —  
Это «ножницы» у нас.

### 13. "Ножницы вертикальные"

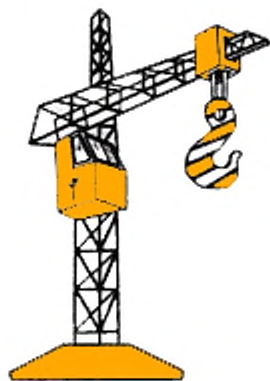
И. п. — лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Поднять прямые ноги и делать ими движения в вертикальной плоскости. Выполнить 6—12 движений, вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.



Выполняю упражнения,  
Повторяя два движения.  
(Чик-чик!)

### 14. "Подъемный кран"

И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Поднять прямую ногу вверх, удержать её на счёт 2—4—6—8—10, опустить. То же — другой ногой. Не заваливаться на бок, поясницу от пола не отрывать. Повторить 2—4 раза каждой ногой.



Подъемный кран изображаю,  
Груз тяжёлый поднимаю.



### 15. "Подними ноги вверх"

И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Поднять прямую ногу вверх, присоединить к ней другую, удерживать ноги на счёт 2—4—6, опустить обе ноги вместе. Повторить, начиная с другой ноги, 2—4 раза каждой ногой.



Поднимаю груз смелее,  
Хоть и стал он тяжелее.

### 16. "Ножницы"

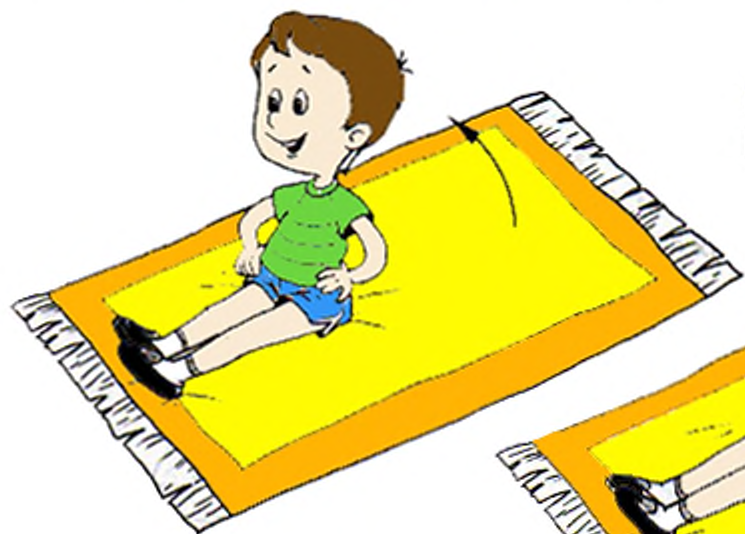
И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Согнуть ноги, выпрямить их на весу и выполнять скрестные движения прямыми ногами на счёт 2—4—6—8, согнуть и опустить ноги. Повторить 2—4 раза.

Ножницы стригут умело:  
Чик да чик! Берусь за дело!

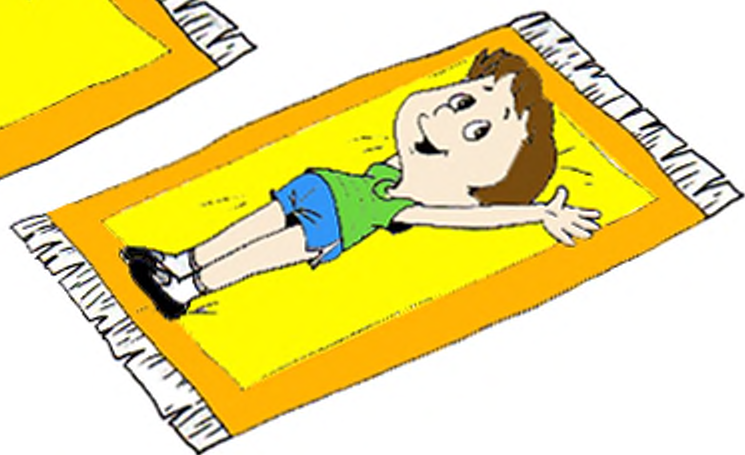


### 17. "Садись-ложись"

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



На спине сейчас лежу,  
Мах руками — я сажу!



### 18. "Руки в крылышки"

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

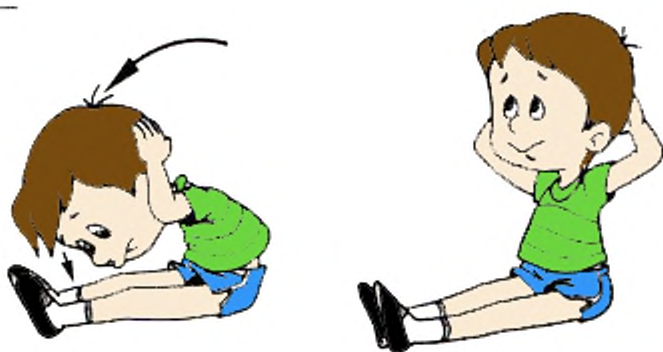


Сделать «крылышки» сумеем,  
Если мышцами владеем.

### 19. "Руки на затылок"

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки на затылок, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться коленей; выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

Мы старались, не ленились —  
Наши мышцы укрепились,  
А сейчас покажем всем,  
Чему мы научились!



### 20. "Потянись к носку"

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги на ширине плеч. Махом рук сесть, тянуться руками к носку одной ноги, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. То же — к другой ноге. Повторить 2—4 раза к каждой ноге.

Стопы мы легко достанем,  
Если гибкими мы станем!



## 21. "Книжечка"

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, вытянуть руки вперёд, наклониться и тянуться к носкам, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

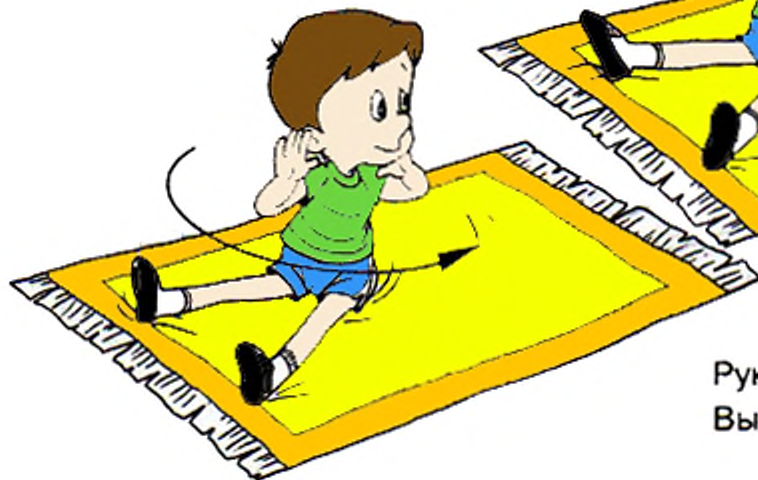
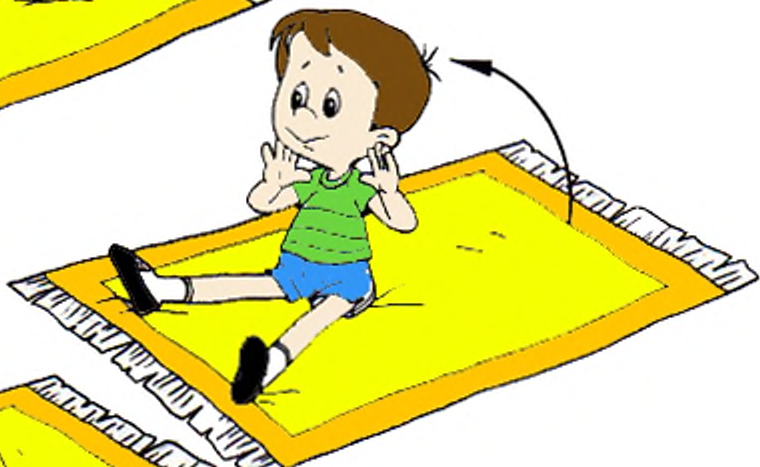
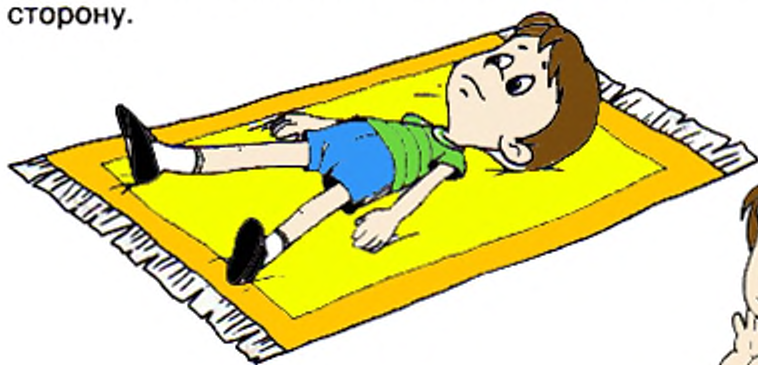


Стопы я легко достану,  
Если «книжечкой» я стану.



## 22. "Поворот"

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Махом рук сесть, руки в «крылышки», повернуться вправо, выпрямиться, повернуться влево, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза в каждую сторону.



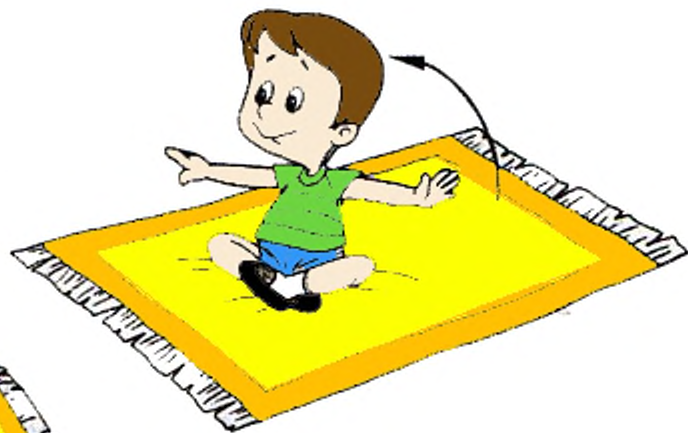
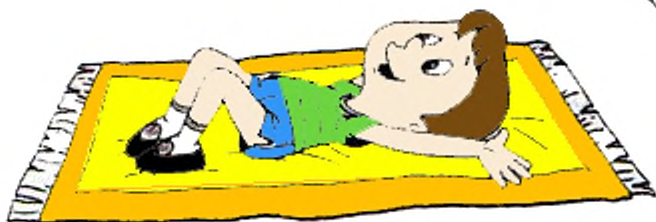
Руки в «крылышки», и вот —  
Выполняю поворот.



### 23-26. "Сядь по-турецки"

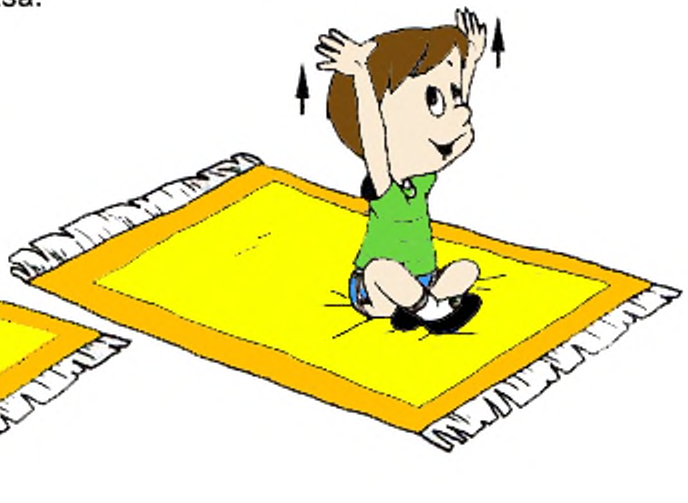
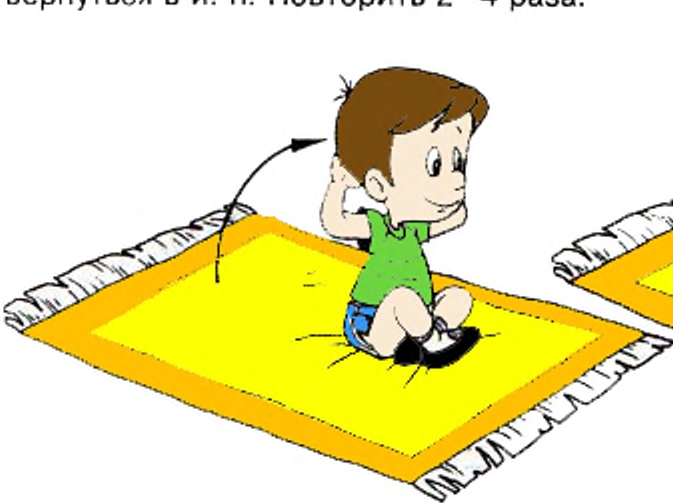
И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги полусогнуты. Махом рук сесть по-турецки, развести руки в стороны, спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

По-турецки я сижу,  
Спину правильно держу.



И. п. — то же. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс-в стороны-на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

И. п. — то же. Махом рук сесть по-турецки, руки за голову-вверх-за голову, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



И. п. — то же. Махом рук сесть по-турецки, руки в «крылышки», спина прямая, сидеть на счёт 2—4—6, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



### 27. "Достань локтем колени"

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги полусогнуты. Махом рук сесть, руки за голову в замок, повернуться и тянуться локтем к противоположному колену, выпрямиться, то же — в другую сторону, вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза в каждую сторону.

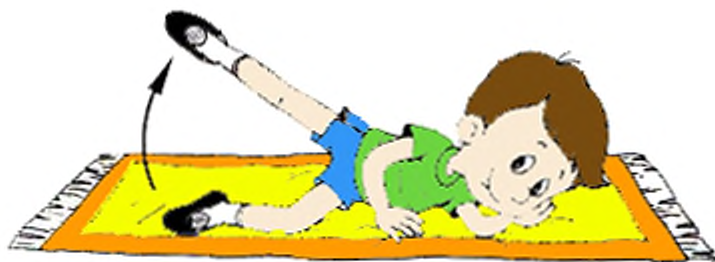


Буду мышцы укреплять,  
Значит, сильным стану.  
Локтем потянусь к колену  
И его достану.



### 28-29. "Лежа на боку"

И. п. — лёжа на боку, левая нога полусогнута, правая — выпрямлена, левая рука под головой, правая — в упоре перед грудью. Поднять правую ногу вверх под углом 45°, задержаться в этом положении на счёт 2—4—6—8, вернуться в и. п. То же — на другом боку. Повторить 2 раза.



Ровно на боку лежу,  
Равновесие держу!  
Упражнения ногами  
Выполняю отдыхая!

И. п. — лёжа на боку, левая нога полусогнута, правая — выпрямлена, левая рука под головой, правая — в упоре перед грудью. Поднять правую ногу вверх, присоединить к ней выпрямленную левую ногу, опустить обе ноги вместе. Повторить 2—4 раза.



### 30. "Потянись"

И. п. — сидя на коленях, руки на поясе, плечи расправлены, спина прямая. Вытягивая руки вверх (в «замок»), встать на колени, потянуться всем туловищем вверх, вернуться в и. п., расслабиться. Повторить 2 раза.

Мышцы укрепили,  
Спину держим прямо!  
За красивую осанку  
Нас похвалит мама!

