Комплекс ЛФК при нарушении осанки

И.п. - Исходное положение

1. И.п.- Стоя у стены перед зеркалом, руки вдоль туловища, принять правильную осанку, касаясь стены лопатками, ягодицами, пятками. Стоять в течение 1 мин.
2. И.п.- стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад, руки вверх. 2 - и. п.. 3-левую ногу назад, руки вверх.4- и.п.
3. И.п. - лежа на спине, руки за голову. 1- поднять голову, руки, плечи и правую прямую ногу, посмотреть на ногу. 2 - и.п. 3 - поднять голову, руки, плечи и левую прямую ногу, посмотреть на ногу. 4 - и.п.
4. И.п. - лежа на спине, руки вверх. 1 - медленно поднимать руки, голову, плечи, перейти в положение сидя, руки вперед 2 - медленно опуститься в и.п.
5. И. п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в Коленях. Упражнение ногами «Велосипед».
6. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты. 1 - поднять таз вверх. 2 - и. п.
7. И. п. - лежа на животе, руки под подбородок. 1 - поднять руки, голову, плечи вверх. 2,3 - задержаться. 4 -и.п.
8. И. п. - лежа на животе, руки под подбородок: 1 - поднять прямые ноги от бедра вверх, 2 - и.п.
9. И. п. - лежа на животе, руки, ноги в стороны: 1 - поднять прямые руки и ноги вверх одновременно, 2,3-задержаться, 4- и.п.
10. И. п. - стоя на четвереньках: 1 - поднять прямую правую руку и прямую левую ногу, 2- и.п., 3- 4-тоже с другой руки и ноги
11. И. п. - стоя на четвереньках: 1 - делаем носиком вдох, спинку выгибаем вверх, 2 - выдох, спинку прогибаем вниз.