

Примерный комплекс упражнений на осанку в исходном положении лежа

1. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1-2- глубокий вдох, поднять грудную клетку; 3-4 - спокойный выдох.
2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять прямую правую ногу вперед, 2-й. п., 3-4 - то же левой ногой.
3. И. п.: то же. 1-2- поднять руки вверх - глубокий вдох, 3-4 - и. п. - спокойный выдох.
4. И. п.: то же. На каждый счет отведение ноги в сторону (чередую правую и левую).
5. И. п.: лежа на спине, руки согнуты в локтях под прямым углом. 1-2- отвести предплечья в стороны- глубокий вдох, 3-4 - и. п. - выдох.
6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1 - согнуть правую ногу в колене, 2-й. п., 3-4 - то же левой.
7. И. п.: то же. 1-2 - согнуть ноги в коленях - глубокий вдох, 3-4 - и. п. - выдох.
8. И. п.: лежа на спине, руки согнуты под углом 90° в стороны. 1-2- отвести предплечья вверх - вдох, 3-4- отвести предплечья вниз - выдох.
9. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - глубокий вдох животом, 3-4 - перенести воздух в верхний отдел живота, расширив грудную клетку, 5-6 - удерживать позу, 7-8 - и. п., медленный выдох.
10. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1-2 - оторвать таз от пола, прогнуться в пояснице, удерживаясь на руках и стопе, 3-4 - и. п.
11. И. п.: лежа на спине, руки за головой, ноги приподняты и согнуты в коленях под углом 90° . 1-2 - вдох, с задержкой дыхания, медленно положить ноги вправо, не поворачивая туловища, 3-4 - и. п., выдох, 5-8 - то же влево.
12. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. На каждый счет энергичное поднятие головы и прямых ног, опираясь на поясницу и руки. Повторить 5-10 раз. Затем расслабиться в течение 5-10 с.
13. И. п.: сед ноги вместе: 1-2- глубокий вдох - отвести слегка голову и плечи назад, прогнуться в пояснице, 3-4 - длительный выдох с опусканием головы вперед.
14. И. п.: то же. 1 - прогнуться в пояснице, оторвав таз от пола, 2 - и. п.
15. И. п.: сед ноги скрестно, руки на пояс. На каждый счет поочередные наклоны туловища вправо и влево.
16. И. п.: то же. На каждой счет повороты туловища вправо и влево.
17. И. п.: лежа на животе, кисти под подбородок. 1 - вдох - соединить лопатки, 2 - и. п. - выдох.
18. И. п.: то же. 1 - вдох, поднять лопатки, 2 - выдох - и. п.
19. И. п.: то же. На каждый счет поочередное отведение прямой ноги назад.
20. И. п.: лежа на животе, руки вверх. 1-2 - отвести голову назад, не отрывая груди от пола, руки через стороны - вниз, 3-4 - и. п.
21. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - отвести голову назад, оторвав прямые ноги от пола, 3-4 - и. п.
22. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги согнуты под углом 90° . 1 - отвести левую в сторону, 2-й. п., 3-4 - то же правой, 5-6 - голени скрестно, 7-8 - и. п.

Примерный комплекс упражнений на осанку в исходном положении сидя на скамейке.

1. И. п.: сед верхом поперек скамейки, руки в стороны. На каждый счет повороты туловища вправо и влево.
2. И. п.: сед верхом поперек скамейки, руки вверх. 1-2 - наклон туловища вперед, достать ладонями пол, 3-4 - и. п.
3. И. п.: сед верхом поперек скамейки, руки вниз. 1-2 - вдох, поднять руки вверх, 3-4 - и. п. - выдох.
4. И. п.: сед на скамейке, руки вниз. Произвольно, в медленном темпе наклоны головы вперед, назад, вправо, влево и круговые вращения головы вправо и влево.
5. И. п.: то же. На каждый счет повороты головы вправо и влево.
6. И. п.: сед на скамейке, руки на коленях. 1-2 - отвести голову назад, приподнимая подбородок, развернуть плечи, 3-4 - и. п.
7. И. п.: сед на скамейке, кисти за края скамейки. 1-2 - отклонить туловище назад удерживаясь за края скамейки, 3-4 - и. п.
9. И. п.: то же, 1—4 - круговые вращения в плечевых суставах вперед, 5-8 - то же назад.
10. И. п.: упор стоя на коленях. 1 - поднять правую вперед. 2-й. п., 3-4 - то же левой.
11. И. п.: то же. На каждой счет прогибать и сгибать поясницу. При прогибании в пояснице голову назад, при сгибании голову вниз.
12. И. п.: то же. 1-2- сед на пятки, не отрывая ладоней от пола, 3-4 - и. п.
13. И. п.: о. с. 1-2 - наклон вперед, руки вниз - вперед. 3-4 - выпрямиться, прогибаясь назад, руки назад.
14. И.п.: то же. На каждый счет наклоны туловища вправо и влево.
15. И. п.: то же. На каждый счет повороты туловища вправо и влево.
16. И. п.: то же. 1-2 наклон вперед, выдох, 3-4 - и. п. - вдох.
17. И. п.: то же. 1-2 наклон вперед, выдох, 3-4 - и. п. - вдох.

Статические дыхательные упражнения, направленные на изменение типа дыхания

1. Диафрагмальное дыхание.

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Правая рука согнута в локте, лежит ладонью на животе, левая - на груди. Вдох: брюшная стенка вытягивается, правая рука поднимается, левая неподвижна. Выдох: живот втягивается, при этом правая рука слегка сдавливает брюшную стенку, левая неподвижна. Вдох - через нос, выдох - через рот, сначала выдох спокойный, а по мере овладения этим типом дыхания выдох усиливается и завершается предельным напряжением мышц передней брюшной стенки.

2. Грудное дыхание.

И. п.: то же. Вдох: правая рука неподвижна, левая поднимается вверх за счет поднимания грудной клетки, выдох: правая рука неподвижна, левая опускается вниз, вдох - через нос, выдох - через рот.

3. Полное дыхание.

И. п.: то же. Вдох: одновременно поднимаются правая и левая руки. Выдох: одновременно опускаются правая и левая руки. Вдох - через нос, выдох - через рот.

Исходное положение потом меняют: сначала сидя, потом удобно откинувшись на спинку стула, а затем стоя; в основном акцентируют, внимание на диафрагмальном типе дыхания.

Специальные динамические дыхательные упражнения.

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, ладони повернуты вперед, пальцы широко врозь. На счет 1 - мгновенно руки скрестить перед грудью, локти под подбородок так, что кисти рук ударяют по лопаткам (одновременно производится громкий мощный выдох). На счет 2 - плавно принять исходное положение (спокойный вдох).
2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, на носках, прогнувшись, руки вверх, в стороны. На счет 1 - опускаясь на ступню, наклон вперед, согнувшись, руки через стороны скрестить перед грудью, хлест кистями по лопаткам (мощный, громкий выдох максимальной возможной глубины). На счет 2-3 - в наклоне руки плавно разводятся в стороны и скрещиваются перед грудью, хлест кистями по лопаткам 2-3 раза (предельным напряжением мышц передней брюшной стенки завершать выдох). На счет 4 - и. п. (спокойный вдох).
3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, на носках, прогнувшись, руки вверх назад, кисти в «замок». На счет 1 - опускаясь на ступню, глубокий наклон вперед согнувшись, хлест вперед вниз назад, как рубка топором (громкий, мощный выдох). На счет 2 - и. п. плавно (спокойный вдох).
4. И. п.: стоя, ноги на ширине «лыжни», легкий наклон вперед и приседание, правая рука вперед, кисть «сжимает лыжную палку», левая далеко сзади, кисть раскрыта, «лыжная палка на ремешке». На счет 1 - плавно, в меру приседая, правая рука вниз назад к бедру, левая вперед вниз к бедру (мощный выдох, завершаемый в момент сведения рук у бедер); выпрямляясь, левая рука вперед, «кисть сжимает лыжную палку», правая далеко назад, кисть раскрывается (спокойный вдох). На счет 2 - и. п.
5. И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, легкий наклон вперед, руки впереди на ширине плеч, кисти сжимают «лыжные палки». На счет 1 - опускаясь на ступню, полуприсесть, наклон вперед до касания брюшной стенкой бедер, руки вниз назад, кисти раскрываются (мощный громкий выдох). На счет 2-3 - оставаться в наклоне, активное завершение выдоха сокращением мышц передней брюшной стенки. На счет 4 - и. п. (спокойный вдох).
6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вперед вверх, кисть сжата для «гребка», левая симметрично сзади, кисть расслаблена. На счет 1-2 - 4 быстрых круга руками, как при плавании кролем на груди (мощный выдох

с сокращением мышц передней брюшной стенки). На счет 3-4 - два медленных круга (спокойный вдох).

7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вверх, кисть повернута вправо и сжата для «гребка», левая внизу, расслаблена и повернута назад. На счет 1-3 - три круга руками, как при плавании кролем на спине, легкие повороты туловища вслед за «гребущей» рукой (мощный, громкий выдох с сокращением мышц передней брюшной стенки). На счет 4 - один круг руками (спокойный вдох).

8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, высоко на носках, легкий наклон вперед, руки вперед, вверх, кисти сжаты для «гребка». На каждый счет-«гребок» (и. п.: руки вниз назад, к бедрам, опускаясь на ступню, легкое сгибание ног в суставах и увеличение наклона - мощный выдох; руки через стороны вверх вперед, кисти расслаблены), как при плавании баттерфляем, и т. п. (вдох).

9. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, на носках, руки вверху, кисти повернуты вперед и сжаты для «гребка». Опускаясь на ступню, руки в стороны вниз к бедрам (мощный громкий выдох), поднимаясь на носки, руки вперед вверх, кисти расслаблены, и. п. (мощный вдох).

10. И. п.: упор лежа. На счет 1 - упор присев (мощный выдох), На счет 2 - и. п. (спокойный вдох). Темп: оба движения за 1-2 с.

11. И. п.: левая нога в полуприседе, носком влево, правая - вперед, на пятку, носок вправо, голова поднята, руки согнуты в локтях, кисти на поясе. На счет 1 - подскок вверх и приседание, пятки вместе, носки врозь (мощный выдох). На счет 2 - подскок, меняя положение ног, и. п. (спокойный вдох). Темп: оба движения за 1-2 с.

12. И. п.: стоя правым боком у опоры, правая нога отведена назад, согнута в колене, стопа в воздухе, правая рука держится за опору на высоте плеча. На каждый счет - предельно высокий мах правой ногой вперед вверх до касания бедром груди и плеча (мощный выдох) и максимальный мах, назад (спокойный вдох). Темп: 1 счет - за 1 с. То же левой ногой.

13. И. п.: стоя, выпад правой ногой, левая прямая сзади, носком кнаружи на внутреннем своде, правая рука согнута в локте под прямым углом, на уровне подреберья, плотно прижата к телу, кисть левой руки на локте

правой руки. На счет 1 - резкий наклон вперед, прижимаясь левым предплечьем к верхней трети правого бедра (одновременно мощный выдох). На счет 2 - 7 давлением сверху вниз продолжение выдоха сокращением мышц брюшной стенки. На счет 8 - и. п. (вдох с расслаблением мышц передней брюшной стенки и их потягивание), в этом положении хорошо откашляться.

При выполнении дыхательных упражнений рот широко открыт. Детям обычно говорят: «Покажи, как ты кусаешь яблоко». Вдох - громкий, резкий, ясно слышный. Все дыхательные упражнения завершаются сокращением передней брюшной стенки, при этом детям объясняют: «Сделай так, чтобы живот прирос к спине», особенно в тех упражнениях, где выдох более продолжительный (2, 5, 7, 13). Вдох делают через нос в зависимости от темпа выполняемых упражнений, при этом передняя брюшная стенка выпячивается («надуй арбуз»). Выдох должен производиться без глубокого вдоха, так как предварительный глубокий вдох может вызвать рефлекторное раздражение рецепторов слизистой оболочки трахеи и бронхов и после выдоха - сильный кашель.

