

Комплекс 1

И.п. — основная стойка: 1 — руки вперед; 2 — руки вверх, прогнуться; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.

И.п. — основная стойка: 1—4 — круги руками вперед; 5—8 — круги руками назад.

И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — выпад правой ногой вперед; 2—3 — два пружинящих покачивания в выпаде; 4 — и.п.; 5 — выпад левой ногой вперед; 6—7 — два пружинящих покачивания в выпаде; 8 — и.п.

И.п. — стойка: ноги врозь; 1 — руки через стороны вверх, наклон вправо; 2 — и.п.; 3 — руки через стороны вверх, наклон влево; 4 — и.п.

И.п. — основная стойка: руки за головой; 1 — полуприсед, руки вверх; 2 — и.п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и.п.

Комплекс 2

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 4—6 с.

Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, высоко поднимая согнутую ногу (30—40 с).

И.п. — основная стойка; 1—2 — руки на пояс, полуприсед, наклон вперед; 3—4 — выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, потянуться; 5—6 — руки на пояс, наклон назад; 7—8 — и.п. (повторить 6—8 раз).

И.п. — стойка: ноги врозь, руки за голову, локти в стороны (прогнуться); 1—2 — поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3—4 — и.п.; 5—6 — поворот туловища влево, руки вверх-наружу; 7—8 — и.п. (повторить 6—8 раз).

И.п. — основная стойка: руки за голову; 1—2 — правую ногу назад на носок, прогнуться; 3—4 — приставляя правую ногу, сделать два пружинящих наклона вперед прогнувшись; 5—8 — те же движения левой ногой (повторить 4—6 раз).

И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1—2 — присед на носках, руки вперед; 3—4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

Приложение 2

№	Вопрос	Результат
1	Имеют врождённые заболевания позвоночника	4%
2	Были травмы спины	17%
3	Любите проводить свободное время у телевизора, монитора компьютера	64%
4	Делаете утреннюю зарядку	11%
5	Посещаете спортивные секции, спортивные клубы	35%
6	Закаливаетесь	2%

7	Имеете привычку, сидеть за столом согнувшись, низко склонив голову	38%
8	Лежите на одном и том же боку, свернувшись калачиком, подтянув ноги к груди	16%
9	Имеете привычку лежать на мягком матрасе с высокой подушкой	20%
10	Носите обувь на каблуках	42%
11	В школу ходите с ранцем	63%
12	В школу ходите с сумкой через плечо	27%
13	Испытываете усталость или боль в спине после уроков	45%
14	Оцениваете последствия нарушений осанки для себя	58%

Приложение 3

Комплекс общеразвивающих упражнений для профилактики осанки и развития корсетных мышц

- И.п. лежа на спине, руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. На 1 - руки соединить впереди, переложить мяч в левую руку. На 2 - вернуться в исходное положение. То же самое с другой руки. Смотреть на мяч. Повторить 10-12 раз.
- И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, в правой руке мяч. Поднять руку вверх и, опуская ее, переложить мяч в другую руку. То же повторить другой рукой 5-6 раз. Смотреть на мяч. При поднятии рук — вдох, при опускании — выдох.
- Лежа на спине, руки вперед — в стороны. Выполнять окрестные движения прямыми руками в течение 15-20 с. Следить за движением кисти одной, затем другой руки. Дыхание произвольное.
- Лежа на спине, руки вперед — в стороны. Махи одной ногой к разноименной руке. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Смотреть на носок. Мах выполнять быстро. Во время маха — выдох.
- Лежа на спине, в поднятых вперед руках держать волейбольный мяч. Махи ногой с касанием носком мяча. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Смотреть на носок. Во время маха — выдох.
- Лежа на спине, руки вперед. Выполнять скрестные движения руками, опуская и поднимая их. Следить за кистью одной, затем другой руки. Выполнять 15-20 с.
- Лежа на спине, в правой руке, поднятой вперед, держать теннисный мяч. Выполнять рукой круговые движения вперед и назад в течение 20 с. Смотреть на мяч. Менять направление движения через 5с.
- Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги слегка подняты. Выполнять скрестные движения 15-20 с. Смотреть на носок одной ноги. Голову не поворачивать. Дыхание не задерживать.

9. Сидя на полу, упор руками сзади, прямые ноги. Поочередно поднимать и опускать ноги. Выполнять 15-20 с. Смотреть на носок одной ноги.
10. Сидя на полу, упор руками сзади. Мах правой ногой вверх — влево, вернуть в исходное положение. То же левой ногой вверх — вправо. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Смотреть на носок.
11. Сидя на полу, упор руками сзади. Правую ногу отвести вправо, вернуть в исходное положение. То же повторить другой ногой влево 6-8 раз каждой ногой. Смотреть на носок.
12. Сидя на полу, упор руками сзади, прямая нога слегка приподнята. Выполнить круговые движения ногой в одном и другом направлении. Повторить 10-15 с каждой ногой. Смотреть на носок.
13. Сидя на полу, упор руками сзади, ноги подняты. Выполнять круговые движения в одном и другом направлении 10-15 с. Смотреть на носки.
14. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Поднять палку вверх, прогнуться — вдох, опустить палку — выдох. Смотреть на палку. Повторить 8-12 раз.
15. Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Присесть и поднять гимнастическую палку вверх, вернуться в исходное положение. Смотреть на палку. Повторить 8-12 раз.

Приложение 4

1. Стать спиной к стене, расправить плечи и зафиксировать положение тела, при котором затылочная часть головы, лопатки, ягодицы, мышцы икр и обе пятки касаются стены.
2. Сделать несколько приседаний, сохраняя правильное положение тела.
3. Сделать два шага вперед, удерживая положение. Вернуться в исходное положение.
4. Подняться на носках и удерживать положение тела в течение 5 секунд. Выполняем 2 раза возле стены и 3 раза без опоры о стенку.
5. Зафиксировать правильное положение тела возле стены, сделать два шага вперед и выполнить медленные приседания с широким разведением коленей, сохраняя правильную осанку.
6. Положить на голову мешочек, весом 0,5 кг с солью или песком. Руки на поясе. Выполнить приседания, стараясь удержать его на голове. Ходьба с мешочком на голове.
7. Исходное положение - лежа на животе, руки - на поясе. Выполняем поднимание верхней части туловища с прогибом в позвоночнике. Стараемся свести лопатки. Зафиксировать положение тела на 5 секунд и вернуться в исходное положение.
8. То же исходное положение. В медленном темпе выполняем поочередное поднимание ног в течение 1 минуты.

9. Исходное положение – лежа на животе, руки вытянуть вперед, ноги прямые. Выполняем упражнение «лодочка» - поочередно поднимаем вверх нижнюю и верхнюю часть туловища.

10. Исходное положение то же. Приподнимаем одну ногу и удерживаем на весу, присоединяем вторую и держим 5 секунд. Опускаем поочередно левую, затем правую ногу. На расслабление 5 секунд. Повторить 5 раз.

Приложение 5

«Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперед.

«Военный на параде». Вытягивать руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде: вытянув носок вперед и ставя ногу на всю ступню.

«Сядьте по – турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.

«Любопытный». Лечь на пол, живот и ноги плотно прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперед, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.

«Ворота». Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не открывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в и.п. положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.

Игра – состязание **«Перетяни палку».** Сесть по-турецки, прислониться друг к другу спинами. В вытянутых вверх руках держать палку. Наклоняясь вперед, стараться перетягивать палку в свою сторону. Все это время смотреть на палку.

Игра - состязание **«Испугавшиеся лошади».** Стать спинами друг к другу, взяться за одну и ту же палку и сделать один шаг вперед, плечи при этом опустить вниз, в спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.

Игра-состязание **«С мешком на спине».** Наклониться вперед, положить на спину мешок с песком или горохом и развести руки в стороны. По сигналу идти вперед до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины.

Комплекс №2 (VII, VIII класс)

1. «Березка – елочка» - поднимание рук вверх.

И. п. – стойка ноги ставим на ширине ступни, руки опущены вниз.

1 – 2) Поднимаем руки через стороны вверх, прогибаемся в пояснице – «березка» (вдох);

3 – 4) Опускаем руки вниз и в стороны – «елочка» (выдох).

Повторить 6 раз, не спеша, в медленном темпе.

2.«Насос» - наклоны туловища в стороны.

И. п. – стойка ноги врозь.

1) Наклоняемся влево, руки скользят вдоль тела;

2) То же самое делаем в правую сторону.

Пятки стараться от пола не отрывать, дышать равномерно. Повторить 3 -4 раза в каждую сторону.

3.«Пружинка»- полуприседания.

И. п. – стойка, ноги ставим на ширине ступни, руки на пояс.

1 – 4) Пружинистые полуприседания.

Спину держать ровно, голову не опускать. Повторять 8 раз в среднем темпе.