**ЗАВДАННЯ ДЛЯ СМГ ІІ курс**

1. Вивчити комплекс коригуючих вправ при плоскій спині.
2. Відеодемонстрація вивчених вправ.
3. Виконати і здати завдання до 23.04.2020р.

## **Плоска спина**

Це тип постави, коли фізіологічні (природні) вигини хребта погано виражені, згладжені. Дитина з такою поставою завжди напружена, тримається підкреслено рівно, а це веде до надмірної витрати м’язової енергії за рахунок статичного напруження м’язів, особливо спинних, а отже, і швидкої втомлюваності в цілому. Плоска спина провокує такі дефекти хребта, як кругла спина, надмірний прогин у поперековому відділі хребта, бокове викривлення хребта. Тому при наявності плоскої спини слід бути дуже уважним до постави і систематично працювати над її покращенням. Необхідно рівномірно зміцнювати м’язи спини, живота, сідниць, нижніх кінцівок. Типові вправи, які необхідно виконувати при такому порушенні постави, наведені нижче.

**Вправа № 1.**

В. п. - стійка, ноги нарізно.

1 - 2 - піднятись на пальці, руки вперед;

3 - 4 - напівприсід, руки в сторони-назад, прогнутись у поперековому відділі хребта, нахилити голову.



**Вправа № 2.**

В. п. - основна стійка (о. с.).

1 - напівприсід, руки на стегна, прогнути спину;

2 - в. п.

3 - округлити спину, напівприсід;

4 - в. п.

**Вправа № 3.**

В. п. - о. с. руки в сторони;

1 - мах зігнутою ногою вперед, плеск в долоні під ногою;

2 - в. п.

3 - мах прямою ногою, плеск в долоні під ногою;

4 - в. п.

5 - 8 - те саме з другої ноги.

**Вправа № 4.**

В. п. - глибокий випад, руки в сторони;

1 - нахил вперед, руки на стегно;

2 - в. п.

Вправу обов’язково виконувати з правої і лівої ноги.



**Вправа № 5.**

В. п. - стійка на колінах;

1 - 2 - прогнутись, нахил назад, руки на п’яти;

3 - 4 - в. п.

**Вправа № 6.**

В. п. - стійка на колінах.

1 - поворот вправо, правою рукою торкнутись

п’ятки лівої ноги, ліву руку в сторону;

2 - в. п.

3 - 4 - те саме в другу сторону.

**Вправа № 7.**

В. п. - упор на колінах;

1 - мах правою ногою назад;

2 - округлити спину, нахилити голову вперед, мах правою зігнутою ногою вперед;

3 - мах правою прямою ногою назад;

4 - в. п.

5 - 8 - те саме з другої ноги



**Вправа № 8.**

В. п. - упор на колінах і передпліччях;

Повторити вправу № 7 з даного вихідного положення.

**Вправа № 9.**

В. п. - упор на колінах;

1 - вигнути спину «сердита кішка»;

2 *-* прогнутися «добра кішка».



**Вправа № 10.**

В. п. - сидячи, упор по заду.

Махи вперед прямою і зігнутою ногою



**Вправа № 11.**

В. п. - сидячи, руки за голову;

1 - повернути тулуб вправо, зігнути праву ногу;

2 - в. п.

3 - поворот вліво, зігнути ліву ногу;

4 - в. п.

**Вправа № 12.**

В. п. - лежачи на спині (або сидячи), упор ззаду на передпліччя;

1 - 4 - ножиці ногами.

**Вправа № 13.**

В. п. - лежачи на спині, ноги нарізно, зігнуті,

 руки за голову;

1 - сісти, руки вперед;

2 - в. п.

**Вправа № 14.**

В. п. - лежачи на животі, руки вгору;

1 - мах ногою назад, упор на передпліччя;

2 - в. п.

3 - мах другою ногою;

4 - в. п.

**Вправа № 15.**

В. п. - лежачи на спині.

1 - сісти, руки вперед;

2 - в. п.



**Вправа № 16.**

«Поза цвіркуна».

**Вправа № 17.**

В. п. - сидячи, упор ззаду;

1 - 2 - підняти ноги вправо;

3 - 4 - в. п.

5 - 6 - підняти зігнуті ноги вліво;

7 - 8 - в. п.

Можна виконувати вправу з в. п. лежачи на спині, руки в сторони

**Вправа № 18.**

В. п. - лежачи на спині, ноги зігнуті;

1 - підняти таз, випрямити праву ногу;

2 - в. п.

3 - підняти таз, випрямити ліву ногу;

4 - в. п.



**Вправа № 19.**

В. п. - лежачи на спині;

1 - 2 - спираючись на п’ятки і лопатки, прогнутись;

3 - 4 - в. п.

5 - 6 - прогнутись у поперековому відділі, стопи на себе;

7 - 8 - в. п.