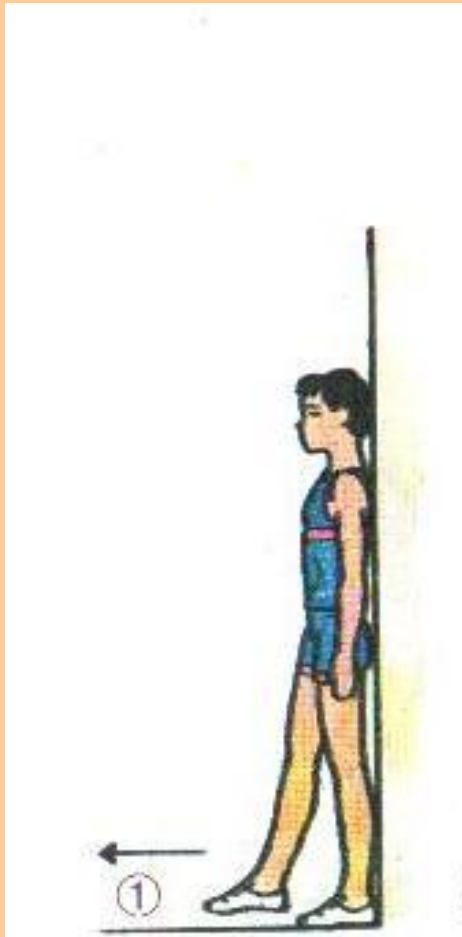


# *Комплекс упражнений для формирования правильной осанки*

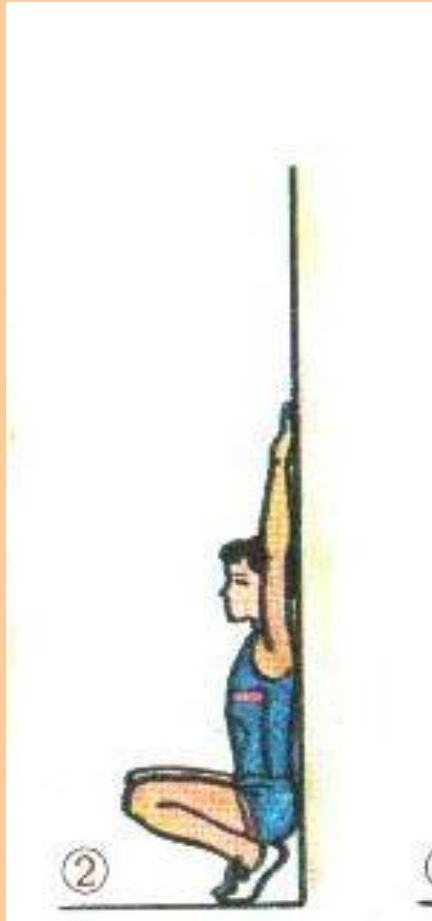
Хочешь быть красивым и здоровым  
– следи за правильностью осанки

# Комплекс №2, упр. 1



- И.п. – стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками.
- Сделайте три шага вперёд, сохраняя правильную осанку.
- Затем три шага назад.

## Комплекс №2, упр. 2



- И.п. – стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, руки вверх.
- Присесть с прямой спиной, не теряя касания со стеной затылком и туловищем
- И.п.

## *Комплекс №2, упр. 3*



- И.п. – стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками.
- Поочередно сгибать правую и левую ногу захватом руками и прижимать к туловищу.

## *Комплекс №2, упр. 4*



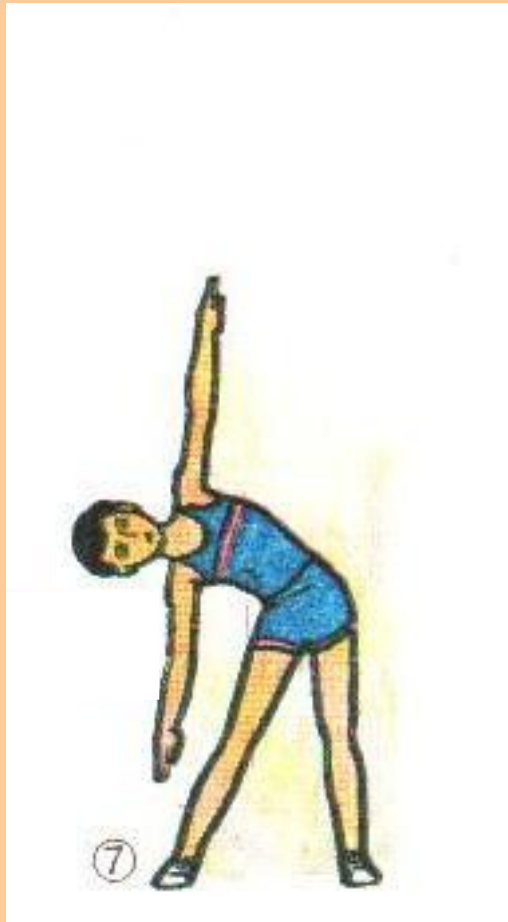
- И.п. – стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками. Руки вверх.
- Не теряя касания со стеной затылком и пятками прогнуться в пояснице.
- Принять исходное положение

## *Комплекс №2, упр. 5*



- И.п. – стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками. Руки на пояс.
- Поочерёдное поднятие ног влево и вправо вдоль стены вверх.
- Принять исходное положение

## *Комплекс №2, упр. 6*



- И.п. - стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками. Руки в стороны.
- Наклоны в стороны не отрываясь от стены вправо и влево
- Принять исходное положение