

1. Понятие правильной осанки.

- 1.1 Обучение правильной осанке у стены (прижаться затылком, лопатками, ягодицами, пятками к стене).
- 1.2 Упражнения для правильной осанки
- Руки вверх, вытяжение у стены.
 - Прижаться согнутыми локтями к стене, поднять ногу, согнутую в колене и удержать это положение. Поменять ноги.
 - «Столбик» (отклонение туловища вперёд, не отрывая пяток от стены).
 - Полуприсед у стены не отрывая пяток.
 - Отжимания от стены.

2. Тесты на силовую выносливость мышц брюшного пресса, спины

<i>возраст</i>	<i>брюшной пресс</i>	<i>спина</i>
6-9	30-50 сек	50-1мин.30сек
10-11	50-60 сек	1мин.30сек -2мин.
12-15	1мин.-1мин.30сек	2-3 мин.

3.Тест на подвижность позвоночника (наклон туловища вперёд)

4.Динамометрия

Возраст	Мальчики	Девочки
6	7,7	6,9
7	9,3	8,6
8	11,1	9,5
9	12,2	10,5
10	14,7	11,8
11	16,5	13,6
12	18,4	15,7
13	21,2	17,6
14	26,5	23,5
15	28,4	24,9
16	33,5	26,5
17	40,3	27,3

5. Как правильно сидеть за столом.

6.Снятие утомления, напряжения:

- прогибание позвоночника назад, руки за голову в «замок»;
- прогибание позвоночника назад, руки за спиной в «замок»;
- повороты головы в стороны.

7.Упражнения для профилактики плоскостопия.

Сжимание - разжимание пальцев рук и ног «Кулачки», «Веер».