

**Примерный перечень физических упражнений при лордозе.**

1. И.п. – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять прямые руки вверх – вдох, опустить через стороны вниз – выдох.
2. И.п. – стойка ноги вместе. Наклоняя голову и сгибая ногу вперед обхватить руками голень, прижать колено к груди (выдох) вдох в и.п.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руками достать нос – выдох. Вдох – и.п.
4. И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны. Согнуть руки за спину, правый локоть вверх, левый – вниз, стараясь соединить пальцы между лопаток. Дыхание равномерное.
5. И.п. – стойка ноги вместе. Упор присев, разогнуть ноги, не отрывая руки от пола – выдох. Вдох – в и.п.
6. И.п. – сед, ноги врозь пошире, руки в стороны. Наклон к левой ноге, правую руку вперед к носку левой ноги, левую ногу назад (выдох). Вдох – и.п. То же к правой ноге.
7. И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Группировка сидя, взявшись руками за голень. Дыхание равномерное.
8. И.п. – упор присев. Перекат назад в группировке, взявшись руками за голень (вдох), выдох – в и.п.
9. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить ноги руками – покачивания (выдох). Вдох в и.п.
10. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Левую руку вперед, поворот туловища направо и хлопок ею о ладонь правой руки (выдох). Вдох – в и.п. То же в другую сторону. Плечи отрывать от пола.
11. И.п. – лежа на животе. Поочередное подтягивание колена вперед (попластунски) – вдох. Выдох – в и.п.
12. И.п. – лежа на боку, одна рука под головой, другая опирается о пол. Одновременное подтягивание коленей к животу – выдох. Вдох – в и.п.
13. И.п. – стоя на четвереньках. Наклонить голову вперед и одновременно подтянуть колено – вдох, поднять голову, прямую ногу отвести назад, не прогибаясь – выдох.
14. И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Наклон туловища назад, не прогибаясь в пояснице, подбородок при наклоне опускать вниз.
15. И.п. – стоя на коленях, руки вниз. Руки вверх – вдох, опуская руки, голову и плечи сед. На пятках – выдох.
16. Стоя. Дыхательные упражнения.

Каждое упражнение повторять 6-8 раз.