

Комплекс №1 упражнений на общее укрепление мышц.

Первые 5 упражнений – для разогрева мышц.

1. **Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках.** Тянем ручки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. Количество подходов – 10.
2. **Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд и после наклоняем голову вправо.** Далее делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую. Время выполнения – 2 минуты.
3. **Теперь плечи и руки.** Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба. Далее делаем руками махи вверх – по очереди, то левой, то правой рукой. Затем круговые движения руками, как при плавании – сначала брассом, потом кролем. Стараемся делать упражнения максимально медленно.
4. **Упираемся руками в бока и делаем наклоны – влево, вправо, затем вперед и назад.** По 5 раз – в каждую сторону.
5. **Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени.** Далее подпрыгиваем 5 раз на левой ножке, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.
6. **Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко.** Затем, не теряя замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладошками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаясь достать сцепленными ладонями «до потолка».
7. **Выполняем приседания.** Условие: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторов – 10-15.
8. **Отжимаемся.** Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повторов – от 10-15.
9. **Лодочка.** Ложимся на животик, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогибаем спинку как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.
10. **Мостик.** Ложимся на пол (дети, умеющие опускаться на мостик из позиции стоя, опускаются прямо из нее), упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив ручки с ножками, прогибаем спину дугой. Время выполнения – 2-3 минуты.
11. **Усаживаемся на пол и ножки разводим в стороны.** Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.
12. **Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней.** Затем повторяем с правой ногой. Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90 градусов относительно пола) и снова хлопаем в ладоши под ней. Повторяем для правой ноги.
13. **Ласточка.** Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы

тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.

14. **Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс.** Теперь медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. Число повторов – 10-12.
15. **Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания».** А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз.

Заканчиваем комплекс простым упражнением для отдыха: вытягиваемся «по стойке смирно» на вдохе, напрягая все мышцы – на 5-10 секунд. Затем резко расслабляемся по команде «вольно», выдыхая. Повторяем упражнение 3 раза.

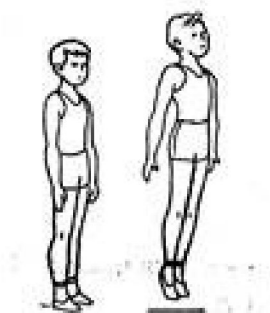
КОМИССАРОВА

Комплекс №2. Прыжковые упражнения.

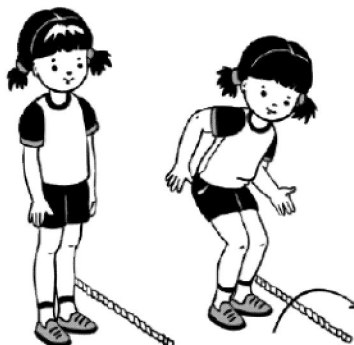
1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног(15 раз для каждой ноги).



2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату(3 раза по часовой стрелке, 3 против)



3. Прыжки в сторону на двух ногах через начерченную на полу линию(20 раз).



4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх(15 раз), можно с утяжелителями.



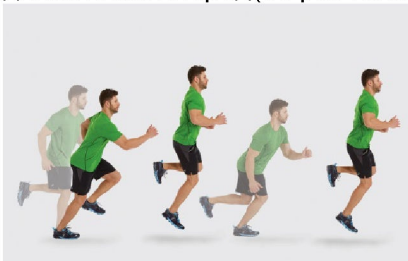
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед(10 раз), можно с утяжелителями.



6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (5 раз).



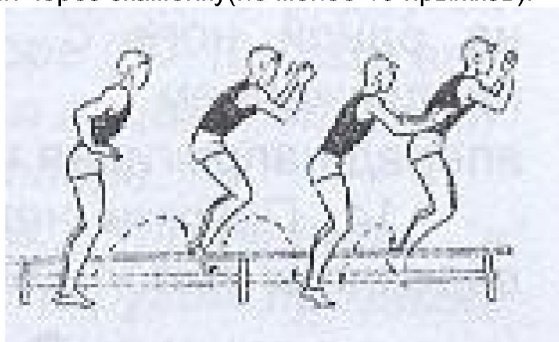
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед(10 раз на каждую ногу).



8. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»)(10 прыжков).



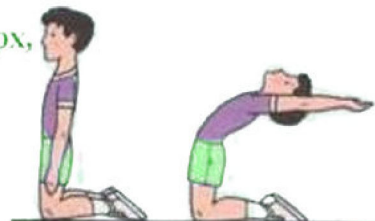
9. Прыжки обеими ногами через скамейку(не менее 10 прыжков).



Комплекс №3. Для вытягивания спины

Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.

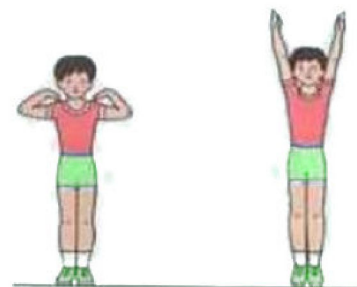


3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.



Упражнения на потягивание

1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



2. Потянуться – руки вверх.
3. Наклониться – руки назад



4. Руки скрестно. Поднять руки вверх,
5. сомкнуть пальцы в «замок», потянуться



Упражнения для мышц туловища

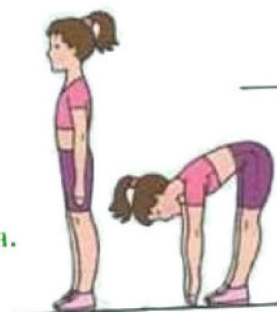
1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
Наклоны поочередно то к правой, то к левой ноге.



3. Наклоны вперёд, касаясь руками пола.



Упражнения для восстановления дыхания

1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.



2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять и.п. (выдох).



3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).



Комплекс №4. Упражнения для разминки мышц ног

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать(10 раз).
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки(5 каждой ногой).
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки(5 каждой ногой).
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног(5 раз).
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа(5 раз).
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах 5 в одну сторону, 5 в другую).
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе(по 5 вращений каждой ногой).
11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках(10 раз).
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку(10 раз).

Комплекс №5. Упражнения для разминки мышц рук.

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх(5 раз).
2. Руки к плечам — круговые вращения руками(5 вперед, 5 назад).
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны(по 5 раз).
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед(5 раз).
7. Сжатие и разжатие кистей в кулак из положения руки вперед(5 раз).
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища(5 раз).
9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.
10. Правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад(5 раз).
11. Правая рука вверх, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая внизу.
12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее(5 раз).
13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке(10 раз).

Комплекс №6. Упражнения для разминки мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол(5 раз).
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями(5 раз).
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног(5 раз каждой рукой)..
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом (по 5 раз в каждую сторону).
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг(по 5 раз в каждую сторону).
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки(5 раз).
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот(по 5 раз).
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону(по 5 раз).
9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой(по 5 раз).
- 10.То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола(по 5 раз).
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину(по 5 раз).
12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад(по 5 раз).
13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище(по 5 раз).
14. Из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение(по 5 раз).
- 15.То же, но руки за головой(по 5 раз).
16. То же, но руки вверху(по 5 раз).
17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону(по 5 раз).
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола(по 5 раз).

Комплекс №7. Растяжка

ПИЛАТЕС НА РАСТЯЖКУ

(В КАЖДОЙ ПОЗЕ НАХОДИТЬСЯ 30 СЕКУНД)

