**25.03.2020**

**Тренер – преподаватель Маркина М.С.**

**Задания:**

**Комплекс упражнений для формирования правильной осанки**

1. И.п. – основная стойка

1- правую назад на носок, руки вверх (прогнуться)

2- и.п.

3-4 – то же с левой

1. И.п. – стойка ноги врозь

1-2 – подняться на носки, руки через стороны вверх

3-4 – опустится, руки через стороны вниз

1. И.п. – то же

1-4 – круговые движения руками вперед

5-8 – то же назад

1. И.п. – стойка прислоняясь плотно к стене ноги врозь, руки на поясе, пятки и локти касаются стены.

Приседания в медленном темпе.

1. И.п. – лежа на спине, ноги полусогнуты

Поднимание таза в положение «полумост»

1. И.п. – лежа на спине, руки согнуты в локтевых суставах.

Опираясь на предплечья, прогнуться в грудном отделе позвоночника

1. И.п. – лежа на спине, руки за голову

Движения ногами, имитирующие езду на велосипеде.

1. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях.

Опираясь на предплечья, прогнуться в грудном отделе позвоночника

**Повтор упражнений 3-4 раза.**