**Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна**

***Группа по адаптивной физической культуре БУ-2***

**Среда 3 ноября 2021 год.**

**Комплекс упражнений**

**1**. ***Самовыравнивание у стены без плинтуса.*** ( Дома найдите стену без плинтуса и проверяйте свою осанку. Стены должны касаться 5 точек вашего тела: затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки.) Выполнить упражнение у стены: приподняться на носки, удерживаться в этом положении 5 секунд, вернуться в исходное положение. ***Повторить 3-4 раза стоя у стены.***

**2**. ***Различные виды ходьбы в домашних условиях с предметом на голове (книга):*** - ходьба с поворотами, руки вдоль туловища; - ходьба, изменяя положение рук ( вперед, вверх, в стороны, вниз). Эти виды ходьбы чередовать с обычной ходьбой. Стараться удерживать правильную осанку и не ронять предмет. ***Выполнять до 1 минуты.***

**3.** ***Упражнение на дыхание:*** Стоя: ноги врозь, руки за головой. Наклониться, руки опустить между ног – выдох; Вернуться в исходное положение – вдох. ***Повторить упражнение 6-8 раз.***

***Общеразвивающие упражнения***

***И.п. – исходное положение***

1. И. п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, левую ногу назад на носок - вдох, вернуться в И.п. – выдох. Тоже, правой ногой. ( Спину держать ровно, голову не опускать. Следить за дыханием. Упражнение выполнять в среднем темпе.) ***Повторить 8 раз.***

2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки вверх. Круговые вращения прямыми руками вперёд на 4 счёта, и на 4 счёта назад. (Темп средний. Полная амплитуда движений. Дыхание произвольное.) ***Повторить 6 раз.***

3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки сзади в «замок». Отвести руки назад, прогнуться в грудном отделе позвоночника, вернуться в И.п. (Плечи не поднимать. Темп средний.) ***Повторить 10 раз.***

4. И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, руки на поясе. Сесть на левое бедро, руки вправо, вернуться в И.п. То же в другую сторону. (Дыхание свободное. Стараться спину держать ровно. Темп средний.) ***Повторить 8 раз.***

5. И.п.: сидя «по-турецки» (ноги скрестно), руки на затылке. Выполнить наклон влево, вернуться в И.п. Тоже, выполнить вправо. (Упражнение выполнять в среднем темпе. Туловище не наклонять вперёд. Спину стараться держать прямо.)  ***Повторить 10 раз.***

6. И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки за головой. На счёт 1- присесть, руки вперёд; На счёт 2- руки за голову; На счёт 3-4 – вернуться в И.п.***.*** ( Упражнение выполнять в медленном темпе. Спину держать ровно.) ***Повторить 8 раз.***

7. ***Упражнение на дыхание.*** И.п.: стоя, ноги врозь, руки перед грудью. Повернуться влево , руки развести в стороны – вдох, вернуться в И.п.- выдох. Тоже, в другую сторону. (Упражнение выполнять в медленном темпе.) ***Повторить упражнение 6-8 раз.***

***Упражнения на укрепления мышц спины, пресса.***

1. И.п.: лёжа на спине, руки вверх. Поднять прямые ноги под углом 30 градусов, развести их в стороны, соединить и медленно опустить их в И.п. (Дыхание свободное. Работают мышцы живота. Темп медленный.) ***Повторить 8 раз.***

2. И.п.: лёжа на спине, руки под шеей. Выполнять движения ногами «велосипед вперёд на 4 счёта, и на 4 счёта выполнить движения ногами «велосипед назад», вернуться в И.п. ( Дыхание произвольное. Обязательно работает стопа. Стремиться выпрямлять ноги в коленных суставах. )  ***Повторить 8 раз.***

3. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги согнуты в коленях, стопами в пол. Опираясь на ладони, плечи и столпы, поднимаем таз, напрягаем мышцы ягодицы. Вернуться в И.п.- расслабиться. ***Повторить 10 раз.***

4. ***Упражнение на дыхание.*** И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Перейти в И.п.: сидя, потянуться к носкам – выдох; вернуться в И.п.:- лечь – вдох. ***Повторить 6 раз.***

5. И.п.: лёжа на животе, руки вверх, ноги вместе. На счёт 1- поднять туловище и ноги одновременно; На счёт 2- вернуться в И.п.( Голову от пола поднимать. При выполнении упражнения тянуть руки и ноги.) ***Повторить 8 раз.***

6. И.п.: лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Поднять туловище и выполнить движение руками как при плавании способом «брасс» на 4 счёта; Вернуться в И.п. ( При выполнении упражнения тянуться руками вперёд, ноги от пола не отрывать. Дыхание произвольное. Темп средний.) ***Повторить 8 раз.***

7. И.п.: лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей положенных друг на друга. На 6 счётов выполнить поочерёдные движения ногами вверх-вниз «кроль», вернуться в И.п. – расслабиться. ( Ноги прямые, поднятые невысоко. Голова и позвоночник в одной плоскости. Дыхание произвольное.) ***Повторить 8 раз.***

8. ***Отжимание*** от пола в упоре на ладони и стопы 10-12 раз.

9. ***Пресс:*** из исходного положения лёжа на спине, руки за голову в «замок», ноги согнуты в коленях стопами в пол. Поднимать и опускать туловище 30 раз.

***Спина:*** И.п.: лёжа на животе, руки за голову. Поднимать и опускать туловище 30 раз.

***Упражнения для стоп***

1. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопами в пол. Поднимание пяток вместе 10 раз и 10 раз попеременно. ***Повторить 4 подхода.***

2. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. Пальцы ног подогнуть (сжать) удерживая согнутые пальцы на 10 счётов, разжать. ***Повторить 6 раз, удерживая на 10 счётов.***

3. Рассыпать на полу карандаши, ручки, фломастеры и стараясь захватить по очереди пальцами стоп предмет, перенести его в сторону на определённое расстояние. ***По 10 раз левой и правой стопой.***

17.***Упражнение на дыхание.*** И.п.: стоя, ноги врозь, руки перед грудью. Повернуться влево , руки развести в стороны – вдох, вернуться в И.п.- выдох. Тоже, в другую сторону. (Упражнение выполнять в медленном темпе.)  ***Повторить упражнение 6-8 раз.***

***Желаю всем хорошего настроения и успехов. С уважением к вам ваш тренер – преподаватель Коблова Елена Владимировна!!!***