**Коблова Е.В.**

**АФК БУ-2, 5 февраля 2022г суббота**

**1.** **Проверка осанки у стены без плинтуса**. (пять точек соприкосновения со стеной: пятки, икры, ягодицы, лопатки, затылок).

- Стоя у стены без плинтуса. Подняться на носки, руки вперёд ладонями к низу, опуститься на пятки, вернуться в И.п.

***(Повторить 6 раз)***

- После выравнивания осанки, походить по квартире сохраняя правильное положение с предметом на голове (книга).

***( Повторить 2-3 раза по 20-30 секунд)***

**2.** **Упражнения для ног с удержанием предмета на голове (книга):**

- ходьба на носках, руки за голову;

- ходьба на пятках, руки на пояс;

- ходьба на внешней стороне стопы, руки за спину в стороны.

( При выполнении упражнений для ног стараемся сохранять правильную осанку.)

***(Каждый вид ходьбы выполнить по 20-30 секунд, чередуя с обычной ходьбой.)***

**3. Ходьба с различным движением рук:**

- рывки руками перед грудью; ***(Повторить 10 раз)***

- рывки руками, одна рука вверх, другая внизу на два счёта; ***(Повторить 10 раз)***

- кисти рук к плечам, круговые вращения на четыре счета вперед, на четыре счета назад; ***( Повторить 10 раз)***

- круговые вращения прямыми руками на четыре счета вперед, на четыре счета назад; ***(Повторить 6 раз)***

**4.** ***Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (можно использовать пластиковую трубу или что то подобное)***

а) Стоя, ноги на ширине плеч, палка горизонтально вниз, широким хватом. Поднять палку вверх, опустить на лопатки, поднять вверх, опустить вниз. ***(Повторить 10 раз)***

б) Стоя, ноги на ширине плеч, палка в прямых руках горизонтально перед грудью. поворот влево, палку перевести в вертикальное положение, вернуться назад в исходное положение. Тоже сделать вправо.

***( Повторить 10 раз)***

в) Упражнение «гребля». Стоя, палка средним хватом у груди.10 вращений вперёд, 10 вращений назад.

***( Повторить 2 раза.)***

г) Стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади под локтями держа за концы (прижимая к спине). Наклоны влево, вправо.

***( Повторить 10 раз)***

д) Стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади в прямых руках, хватом снизу. Поднять палку до лопаток (локти в стороны), опустить вниз вдоль туловища, ног – потянуться руками вниз и медленно вернуться в исходное положение.

***( Повторить 10 раз)***

е) Упражнение «качели». Стоя, палка впереди себя, опущена вниз, в горизонтальном положении. Переводим палку влево, вправо в вертикальное положение (как бы раскачивая). Повторить тоже, держа палку за спиной. ***( Повторить 2 подхода по 10 движений)***

ж) Стоя, палка в опущенных руках, широким хватом. Выпад вперёд с левой ноги, палку поднять вверх, слегка завести за голову, вернуться в исходное положение. Тоже, с правой ноги.

***(Повторить 10 раз)***

з) Стоя, пятки вместе, носки врозь, палка на лопатках широким хватом. Приседая, выпрямляем руки вверх (спину держать ровно), вернуться в исходное положение, палку перевести на лопатки.

***(Повторить 8 раз)***

и) ***Упражнение на дыхание.***

**Тренировка по кругу.**

**( На каждом этапе выполняем упражнение по 40 секунд, 2 круга.)**

**1 этап:** Стоя, стопы скрестно на боковой поверхности, руки вдоль туловища. Из исходного положения стоя перейти в исходное положение сидя на полу. (можно с помощью родителей).

**2 этап:** Отжимание (девочки с колен, мальчики из упора лёжа).

**3 этап:** Захватывание и перекладывание различных предметов левой, правой стопой. ( веревочки, карандаши, пуговицы и т.д )

**4 этап:** Упражнение «Домик» Из исходного положения упор лежа, перейти в положение «домик».

**5 этап:** Сидя на полу, руки в упоре сзади. Поднимать и опускать предмет (пластиковую литровую бутылку наполненную водой).

**6 этап:** Упражнение «Пресс». Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову. Поднимать и опускать туловище. (ноги зафиксировать с помощью взрослого)

**7 этап:** Упражнение «Спина». Лёжа на животе, руки за голову, ноги слегка врозь. Поднимать и опускать туловище. (При подъёме стараться локтями тянуться назад).

***После выполнения круговой тренировки выполнить упражнение на дыхание.***

Стоя, руки за голову, локти смотрят вперёд. На вдохе – развести локти в стороны, свести лопатки, на выдохе – медленно опускаем голову вниз, локти смотрят тоже вниз. ***(Повторить упражнение 6 раз.)***

***Желаю здоровья и удачи!***