**Коблова Е.В. АФК БУ – 2, понедельник 7 февраля 2022г.**

**И.п.-** исходное положение.

**1. Тренировка навыка правильной осанки.**

И.п.: стоя у стены без плинтуса. Поднять правую ногу согнутой в колене , и захватить руками голень. Опустить ногу, вернуться в И.п. Тоже, с левой ногой. ***(Повторить 6 раз)***

**2. Ходьба с мешочком (книгой) на голове:**

- на носках, руки в стороны;

- высоко поднимая колено, руки на поясе;

- с кружением через левое и правое плечо.

***(Все виды ходьбы чередовать с обычной ходьбой. Следить за правильной осанкой. Стараться предмет не ронять. Повторить один раз в течении 1 минуты.)***

**3. Упражнения с мячом среднего размера. (можно резиновый, волейбольный)**

1) И.п.: стоя, ноги врозь, мяч в опущенных руках. Подняться на носки, руки с мячом вверх – вдох ( потянуться); Вернуться в И.п***.***

***( Следить за осанкой. Выполнять в среднем темпе.)***

***( Повторить 8 раз.)***

2) И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках над головой. Одновременно выполняя полуприсед, сделать наклон влево, вернуться в И.п. Тоже, выполнить в другую сторону.

 ***( Упражнение выполнять в медленном темпе.)***

***( Повторить 8 раз.)***

3) И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед грудью. Поворот в влево- выдох, вернуться в И.п. – вдох. Тоже в другую сторону.

***( Повторить 8 раз.)***

4) И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч над головой в прямых руках. Наклон вперед, руки с мячом вперед, вернуться в И.п.

***(При наклоне прогнуться, колени не сгибать. Голову не поднимать – взгляд в пол.)***

***( Повторить 8 раз.)***

5) И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч за головой. Выполнить глубокий присед, руки с мячом вынести вперед, вернуться в И.п.

 ***( Пятки от пола не отрывать.)***

***( Повторить 8 раз.)***

***6) Упражнение на дыхание.***

И.п.: стоя, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх – вдох; Опустить руки через стороны – выдох.

 ***( Повторить 6 раз.)***

**Упражнения лёжа на спине.**

1) И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, ладони в пол. 1-4 - приподнимание и скрещивание прямых ног «ножницы»; 5-8 – вернуться в И.п. выполняя те же движения ногами.

 ***( Плавно поднимать ноги до угла 90 градусов, и опускать. Дыхание произвольное.)***

***( Повторить 8 раз.)***

2) И.п.: лёжа на спине, кисти рук к плечам, ноги согнуты, стопы в пол, коленями зажать мяч. 1- перейти в И.п.- сидя, грудью коснуться мяча; 2- вернуться в И.п. ***( При выполнении упражнения, кисти рук не отрывать от плеч.)***

 ***( Повторить 8 раз.)***

3) Упражнение «качалочка». Из И.п. сидя - перекатываться на спине, прижимая ноги к груди. ***( Выполнить 2 подхода по 8 перекатов.)***

4) «Пресс.» ( за 1 минуту)

**Упражнения лёжа на животе.**

1) И.п.: лёжа на животе, ноги разведены, руки за спину в «замок». 1- 2-поднять туловище, потянуться руками назад, прогнуться в грудном отделе позвоночника; 3-4- вернуться в И.п.

 ***( Голову не запрокидывать. При выполнении упражнения руками не касаемся ягодиц.)***

***( Повторить 8 раз.)***

2) И.п.: лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, сложенных друг на друга. 1-6- движения руками «брасс», ноги «кроль»; 7-8- вернуться в И.п. ***( Дыхание произвольное.)***

 ***( Повторить 8 раз.)***

3) «Лодочка» И.п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках, ноги вместе. 1- одновременно поднять ноги и руки; 2-7- удерживать положение; 8- вернуться в И.п. ***( Ноги и руки прямые. Дыхание произвольное.)***

 ***( Повторить 8 раз.)***

4) Отжимание от пола из упора лёжа. ( мальчики 15 раз, девочки 12 раз.)

**Упражнения для ног.**

1) И.п.: сидя на стуле, левая нога на мяче. Круговое вращение в правую и левую стороны. Тоже, правой ногой.

 ***(Выполнить 2 подхода, по 10 вращений в каждую сторону.)***

2) И.п.: сидя на стуле, ноги согнуты в коленях. Сгибательные движения пальцами ног к пяткам – «как будто подгребаешь песок».

***(5 подходов по 10 движений.)***

3) И.п.: стоя. Захватив платочек левой ногой, отбросить его вперед. Тоже, правой ногой.

***(Выполнить задание по 10 раз левой и правой ногой.)***

4) Само массаж стоп. Сидя на стуле – левая стопа на предмете ( бутылка, маленький мячик с шипами, пластиковая труба и.т.д. Что есть в наличии дома.) Надавливая на предмет прокатывать его вперед, назад. То же, правой ногой.

***( Прокатывать в течении 30-40 секунд.)***

5) «Перекаты» И.п.: стоя. Подняться на носки, перекатиться на пятки ( пальцы ног поджать) и так далее.

 ***(Спину держать ровно. Выполнить 20 перекатов.)***

***Желаю хорошего настроения и удачи!!!***