**Коблова Е.В.**

**АФК СУ-1, 3 февраля 2022г четверг**

**1.** **Проверка осанки у стены без плинтуса**. (пять точек соприкосновения со стеной: пятки, икры, ягодицы, лопатки, затылок). После выравнивания осанки, походить по квартире сохраняя правильное положение.

***( Повторить 3-4 раза)***

**2.** **Упражнения для ног:**

- ходьба на носках, руки за голову;

 - ходьба на пятках, руки за спину в «замок»;

- ходьба на внешней стороне стопы, руки 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 6 раз)***

- рывки руками, одна рука вверх, другая внизу на два счёта;

***(Повторить 6 раз)***

 - кисти рук к плечам, круговые вращения на четыре счета вперед, на четыре счета назад;

 ***( Повторить 6 раз)***

- круговые вращения прямыми руками на четыре счета вперед, на четыре счета назад;

***(Повторить 4 раз)***

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

**1)** Стоя, ноги на ширине плеч, палка горизонтально вниз, широким хватом. Поднять палку вверх, опустить на лопатки, поднять вверх, опустить вниз. ***(Повторить 8 раз)***

**2)** Стоя, ноги на ширине плеч, палку держим средним хватом в опущенных руках . Поднять руки вверх с палкой, поворот влево, (смотреть перед собой), вернуться в исходное положение, опустить палку вниз. Тоже сделать вправо. ***( Повторить 8 раз)***

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

***( Повторить 8 раз)***

**4)** Стоя, ноги на ширине плеч, палка у груди. Наклон вперед, руки вперед с палкой( прогнуться в спине, посмотреть на палку), вернуться в исходное положение, палку к груди. Выполнить наклон вниз, потянуться руками к стопам (ноги в коленях не сгибать), вернуться в исходное положение, палку к груди.

***( Повторить 8 раз)***

**5)** Стоя, пятки вместе, носки врозь, палка средним хватом у груди. Приседая, выпрямляем руки вперёд (спину держать ровно), вернуться в исходное положение, палку к груди.

***(Повторить 8 раз)***

**6)** Упражнение на дыхание. Стоя, палка в опущенных руках. На вдохе – поднять руки вверх – потянуться, на выдохе – медленно наклониться вниз, расслабиться, вернуться в положение стоя, палка в опущенных руках. ***(Повторить 6 раз)***

**Тренировка по кругу.**

**( На каждом этапе выполняем упражнение по 40 секунд, 1 круг.)**

**1 этап:** Ходьба серединой стопы по палке( можно пластиковую трубу), руки на поясе. ( Спину держать ровно)

**2 этап:** Стоя, руки на поясе.Подняться на носки, вернуться в исходное положение. ( Пятки поднимает от пола максимально. Спину держим ровно.)

**3 этап:** Отжимание с колен.

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

**5 этап:** Упражнение «велосипед».Лёжа на спине, руки под шею. Выполнять движения ногами вперёд ( как приезде на велосипеде), тоже движения ногами назад. (Локти от пола не отрывать. Ногу в колене выпрямлять максимально. Выполнять 8 движений вперёд, 8 движений назад.)

 **6 этап:** Ходьба пятками по палке( можно пластиковую трубу), руки за голову. ( Спину держать ровно. Свести лопатки.)

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

**8 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!***