Задание по гимнастике на 09.04.2020

1.Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки

Комплекс упражнений

1. И.п. – основная стойка

1- правую назад на носок, руки вверх (прогнуться)
2- и.п.
3-4 – то же с левой

2. И.п. – стойка ноги врозь

1-2 – подняться на носки, руки через стороны вверх
3-4 – опустится, руки через стороны вниз

3. И.п. – то же

1-4 – круговые движения руками вперед
5-8 – то же назад

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

Приседания в медленном темпе.

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

Поднимание таза в положение «полумост»

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

Опираясь на предплечья, прогнуться в грудном отделе позвоночника

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

Движения ногами, имитирующие езду на велосипеде.

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

Опираясь на предплечья, прогнуться в грудном отделе позвоночника

Повтор упражнений 3-4 раза.

2.Разучить и выполнить комплекс упражнений на видео по данной ссылке

https://youtu.be/UCy6cIcoGTA