

Упражнения, направленные на укрепление мышц спины:

1. «Самолет»

И.п. – лежа на животе, кисти под подбородком, ноги вместе

1-2 – приподнять грудную клетку от пола, руки в стороны;

3-4 – и.п.

2. «Плавник»

И.п. – то же.

1-2 - приподнять прямые ноги от пола (от бедра);

3-4 – и.п.

3. «Лодочка»

И.п. – лежа на животе, руки вверху.

1-2 – оторвать от пола руки и ноги, прогнуться в пояснице;

3-4 – и.п.

4. Самовытяжение «Черепаша»

Из и.п. лежа на животе, поставить кисти под плечи, перейти в положение упор стоя

на коленях. Из этого положения опустить ягодицы на пятки, руки остаются

вверху - опереться

лбом в пол.

Примечание: после 6-8 занятий можно усложнять упражнения посредством увеличения времени выполнения, а так же с помощью различных атрибутов:

гантели, гимнастическая палка, мяч.

Упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса:

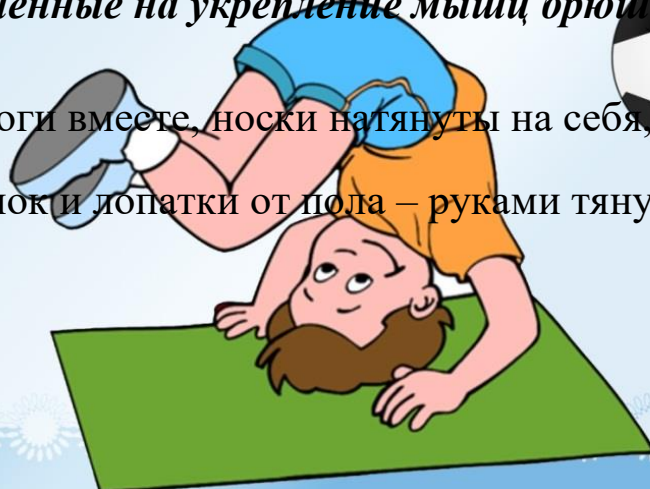
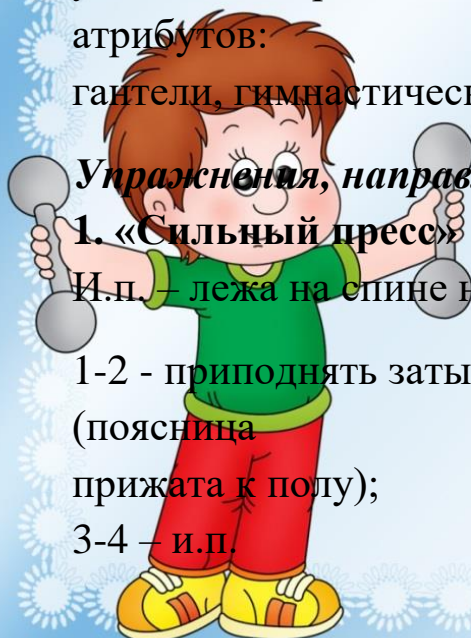
1. «Сильный пресс»

И.п. – лежа на спине ноги вместе, носки натянуты на себя, руки внизу

1-2 - приподнять затылок и лопатки от пола – руками тянуться к носкам (поясница

прижата к полу);

3-4 – и.п.



2. «Часовой»

И.п. – лежа на спине, правая рука вверху, левая внизу, носки натянуты на себя.

1-2 – поднять голову, посмотреть на носки;

3-4 – и.п., поменять положение рук.

3. «Колобок»

И.п. – то же.

1-2 – сгруппироваться, дотянуться лбом до коленей;

3-4 – и.п.

4. Самовытяжение «Струна»

И.п. – лежа на спине, руки вверху.

1-4 – потянуться за руками вверху, носками вниз, прогнуться в пояснице;

5-8 – и.п.

5. «Велосипед»

И.п. – лежа на спине, руки на полу, ладонями вниз

Имитировать ногами прокручивание педалей.

6. «Вертикальные ножницы»

И.п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги направлены в потолок, носки натянуты.

1- развести ноги врозь;

2 – ноги скрестно.

Менять положение ног: то правая сверху, то левая.

7. «Шагающая кукла»

И.п. – лежа на спине, руки внизу.

1 – правая нога вперед;

2 – левая нога вперед;

3-4 – то же в обратном порядке.

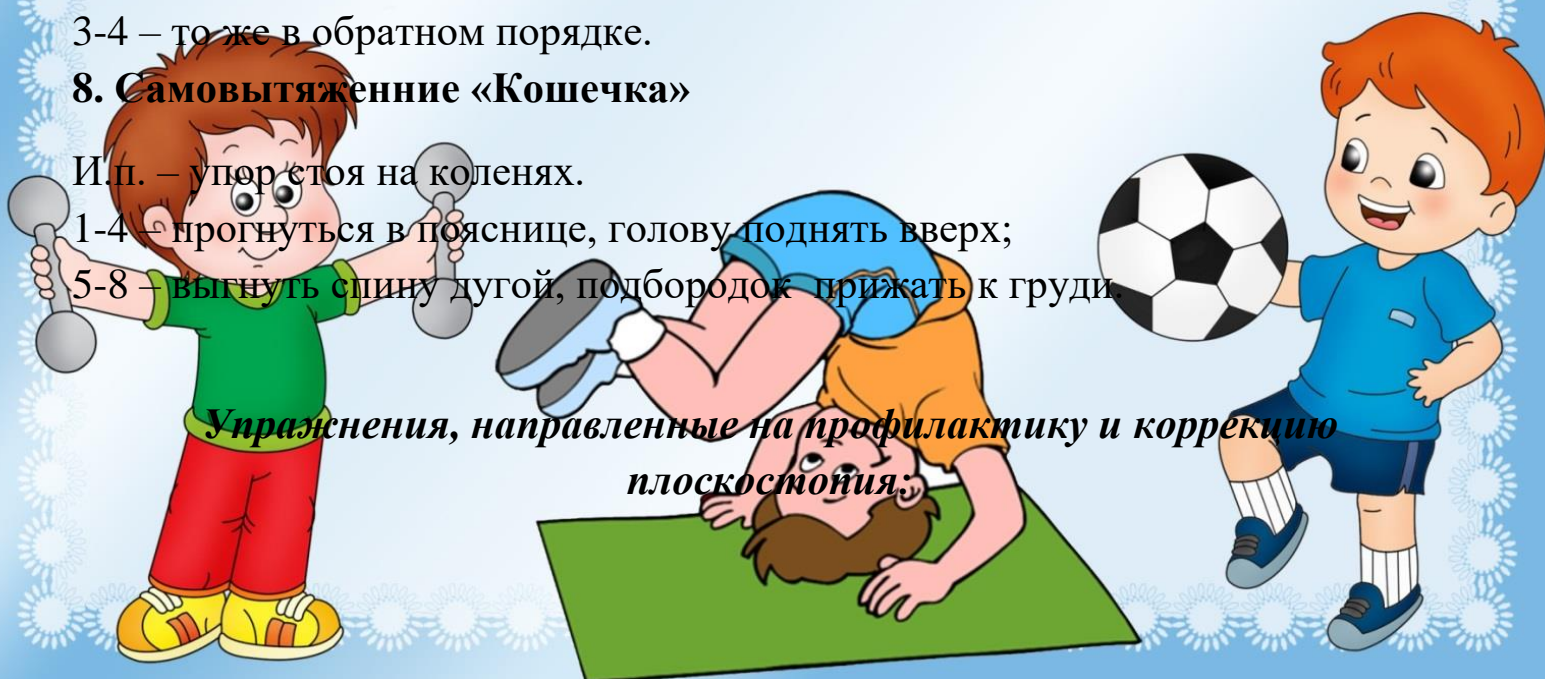
8. Самовытяжение «Кошечка»

И.п. – упор стоя на коленях.

1-4 – прогнуться в пояснице, голову поднять вверх;

5-8 – выгнуть спину дугой, подбородок прижать к груди.

Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию плоскостопия;



Упражнения, выполняемые в положении сидя на стуле:

1. Сгибание и разгибание пальцев ног;
2. Попеременные удары носками и пятками об пол;
3. Круговые вращения стопами внутрь и наружу;
4. Катание подошвами округлого предмета;
5. Вращение мяча средней величины;
6. Собираение пальцами ног ткани, лежащей на полу.

Упражнения, выполняемые в положении стоя:

1. Перекатывание с носка на пятку;
2. Разведение и сведение пяток, стоя на носках, держась за спинку стула;
3. Поднимание мелких предметов пальцами ног;
4. Полуприсед на носках, держась за спинку стула.

