

Комплекс упражнений для занятий дома

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Упражнения, стоя на месте			
1.	Ходьба на месте	1 мин	Следите, чтобы ваш подбородок был приподнят, смотрите вперед перед собой
2.	Бег на месте	2 мин	Руки, согнутые в локтях, отводить назад попеременно на каждый шаг.
3.	Ходьба на месте. Руки вверх – вдох, опустить руки – выдох.	4 раза	Следить за дыханием. Вдох носом, выдох через рот.
4.	И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Перекат с пятки на носок.	6-8 раз	Старайтесь подняться на носок, как можно выше.
5.	И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклонитесь вперед, руками коснуться пола.	6-8 раз	Старайтесь не сгибать ноги в коленях.
6.	И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки в сторону. Выполнить мах правой ногой веред, хлопок под коленом. То же другой ногой.	6-8 раз	Спину держим ровно, не наклоняемся вперед, маховая нога прямая.
7.	И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. Приседание.	6-8 раз	Спину держим ровно, пятки от пола не поднимать.
8.	И.п. - стойка ноги на ширине плеч. На вдохе – подняться на носки, руки через стороны вверх, на выдохе - вернуться в исходное положение.	4 раза	Следить за дыханием. Вдох носом, выдох через рот.
Упражнения, лежа на животе			
9.	И.п.- руки вверх, подбородок прижат к полу. Не отрывая подбородка от пола, на счет раз - приподнять ноги; на счет 2 – развести в сторону; на счет 3- соединить; на счет 4 – вернуться в И.п.	6-8 раз	Ноги в коленях не сгибать. Дыхание не задерживать. Следить, чтобы подбородок был прижат к полу.
10.	И.п.- руки в замок за голову. Слегка прогнуться, отвести локти назад. Удерживать положение на 8 счетов.	4 раза	Следить, чтобы пятки, носки были вместе и прижаты к полу. Дыхание не задерживать.
11.	И.п.- руки вверх, ноги прямые. Приподнять туловище, руки и ноги, затем вернуться в И.п.	6-8 раз	Следить за дыханием, в исходном положении вдох, подъем корпуса – выдох.
12.	И.п.- руки перед грудью. Выпрямляя руки приподнять корпус вверх – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.	4 раза	Таз от пола не отрывать. Пятки, вместе носки прижаты к полу.
Упражнения, лежа на спине.			
13.	И.п.- руки вверх, носки натянуты. На счет раз - приподнять таз. На счет 2,3-выдержать положение; На счет 4- вернуться в И.п.	4 раза	Таз приподнять, как можно выше. Дыхание не задерживать.
14.	И.п.- руки в замок за голову, ноги согнуты. На счет раз - поднять ноги вверх; на счет 2 – носки на себя; на счет 3- носки вытянуть; на счет 4 – вернуться в И.п.	6-8 раз	Ноги поднимать до прямого угла, следить за дыханием, не задерживать.
15.	И.п.- руки вдоль туловища. На 4 счета давить всеми мышцами спины на пол.	4 раза	Следить, чтобы упражнение выполнялось на выдохе.
16.	Диафрагмальное дыхание. Положить одну руку на живот, другую на грудь. Вдох – живот вверх, выдох – живот втянуть.	6-8 раз	Выполняйте глубокий вдох и продолжительный выдох. На вдохе постарайтесь округлить живот, как можно больше.