

Комплекс корригирующих упражнений для занятий дома

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
Упражнения в ходьбе			
1.	Ходьба обычная, расправив плечи	1 мин	Следите, чтобы ваш подбородок был приподнят, смотрите вперед перед собой
2.	Ходьба на носках, руки за головой.	1 мин	Отведите локти назад, старайтесь соединить лопатки.
3.	Ходьба на пятках, руки к плечам.	1 мин	Следите за корпусом, не наклоняйтесь вперед.
Упражнения, стоя на месте			
1.	И.п.- стойка ноги вместе, руки вверх. Не отрывая пяток от пола, потянитесь руками вверх на 4 счета	6-8 раз.	Старайтесь тянуться макушкой головы вверх, не отрывайте пятки от пола.
2.	И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклонитесь вперед, не наклоняя головы	6-8 раз.	Старайтесь не округлять спину, наклоняйтесь ровно – параллельно полу.
3.	И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки в сторону, ладонями вверх. Отведите руки назад с напряжением на 8 счетов	4 раза	Упражнение выполнить с напряжением рук, дыхание не задерживать
4.	И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вверх. Присесть на 4 счета и подняться на 4 счета	6-8 раз	Упражнение выполнять медленно.
5.	И.п.- стойка ноги на ширине плеч. На вдохе - развернуть ладони наружу, отвести их в сторону, на выдохе - вернуться в исходное положение	4 раза	Разворачивая ладони и отводя их в сторону, соединить лопатки
Упражнения, лежа на животе			
1.	И.п.- руки вдоль туловища. Приподнять туловище, слегка прогнуться, соединив лопатки, затем вернуться в И.п.	6-8 раз	В исходном положении – вдох, поднимая туловище – выдох.
2.	И.п.- руки вверх На раз - Поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги над полом; На счет 2,3-выдержать положение; На счет 4- вернуться в И.п.	6-8 раз	В исходном положении – вдох, поднимая туловище – выдох.
3.	И.п.- руки вверх Поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги над полом; выдержать положение на 8 счетов	4 раза	Следить, чтобы ноги были прямыми, в коленях не сгибать. Дыхание не задерживать
4.	И.п.- руки к плечам, ладони вперед на опоре. Поднять верхнюю часть туловища, слегка прогнуться, затем вернуться в И.п.	6-8 раз	В исходном положении – вдох, поднимая туловище – выдох.
Упражнения, лежа на спине.			
1.	И.п.- руки вверх - потянуться на 8 счетов.	2 раза	Дыхание не задерживать
2.	И.п.- руки вверх, не отрывая рук от пола, поднять голову, и посмотреть на вытянутые носки.	2 раза	Упражнение выполнить на 8 счетов, дыхание не задерживать
3.	И.п.- руки за голову, ноги согнуть. Имитация движений ногами езды на велосипеде на 8-12 счетов.	2 раза	Дышите свободно, не задерживайте дыхание.
4.	И.п.- руки вдоль туловища. Поднять руки вверх - вдох, опустить - выдох	4 раза	Старайтесь сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.