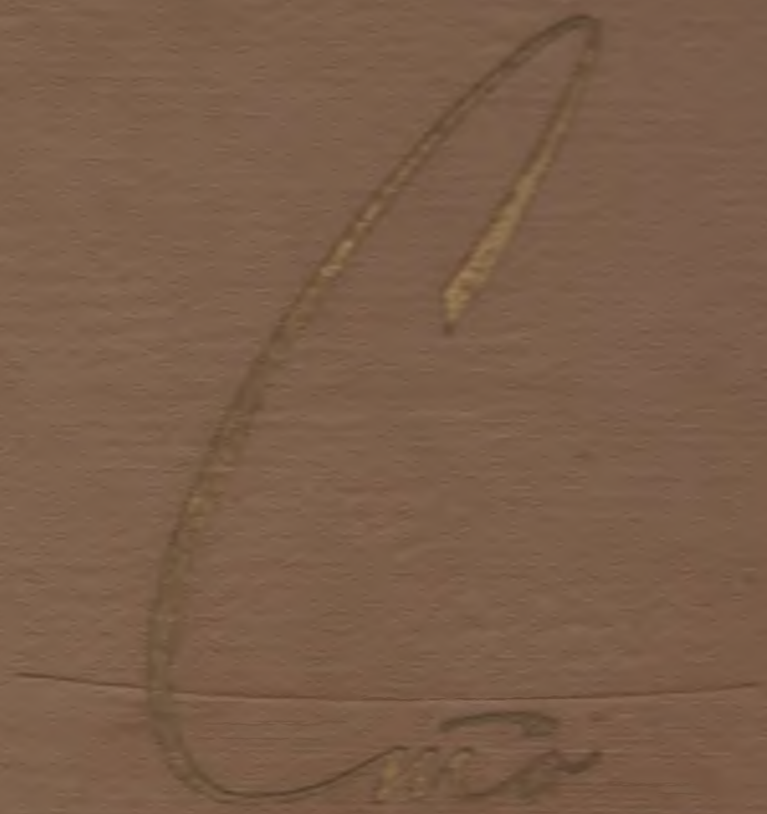


1970-72

5/103

**Г. ВАСИЛЬКОВ
Н. МИРОНОВ**



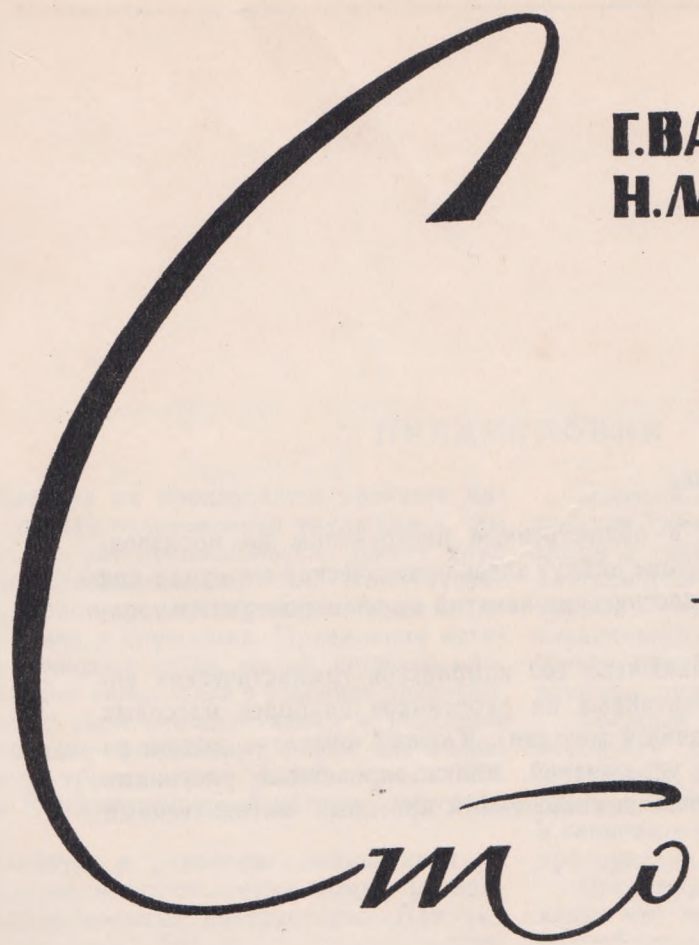
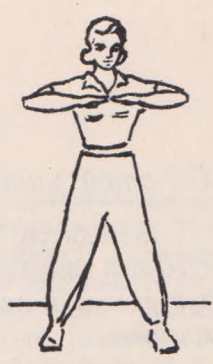
**МОСКОВСКОЕ
ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ
ГЕОМЕТРИЧЕСКОЕ**

Читальный зал

91
93

УДК 78.72

**Г.ВАСИЛЬКОВ
Н.МИРОНОВ**



**КОМПЛЕКСОВ
ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ
ГИМНАСТИКИ**

**ИЗДАТЕЛЬСТВО ВЦСПС ПРОФИЗДАТ
1960**

Владимирский Государственный институт
искусств
Библиотека
36221

Об этой книге

Методисты и общественные инструкторы по производственной гимнастике найдут здесь практический материал для проведения гимнастических занятий на предприятиях и в учреждениях.

В сборник включено 100 комплексов гимнастических упражнений, рассчитанных на работников наиболее массовых профессий (мужчин и женщин). Каждый комплекс состоит из шести — восьми упражнений, иллюстрированных рисунками основных движений и снабженных краткими методическими указаниями.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Предисловие	3
Методические указания к комплексам упражнений вводной гимнастики и физкультурных пауз	4
Методика проведения занятий	6
Комплексы упражнений вводной гимнастики	
Упражнения без предметов	11
Упражнения с гимнастической палкой	74
Комплексы упражнений физкультурной паузы для первой группы профессий	
Упражнения без предметов	79
Упражнения с гимнастической палкой	149
Упражнения на стуле	153
Комплексы упражнений физкультурной паузы для второй группы профессий	
Упражнения без предметов	175
Упражнения с гимнастической палкой	223

ПРЕДИСЛОВИЕ

Гимнастика на производстве является одним из средств оздоровления трудящихся, повышения их работоспособности, делает труд более производительным. Она способствует созданию рационального режима труда и отдыха рабочих и служащих. Правильная организация процесса труда людей, широкое распространение гимнастики в условиях производства внесут свой немалый вклад в успешное осуществление грандиозных задач, поставленных перед трудящимися нашей страны XXI съездом Коммунистической партии Советского Союза.

Организует и руководит гимнастикой на производстве многочисленная армия методистов и общественных инструкторов. Для них в последнее время был издан ряд инструктивно-методических материалов и брошюр об организации этой работы, содержащих небольшое количество примерных упражнений и комплексов. Однако методисты испытывают острую нужду в практическом материале — сборниках упражнений. Подготовкой настоящего пособия мы стремились частично восполнить этот пробел.

Пособие представляет собой сборник комплексов гимнастических упражнений, включающий 31 комплекс упражнений вводной гимнастики и 69 комплексов упражнений физкультурных пауз для работников различных специальностей (мужчин и женщин), относящихся преимущественно к первой и второй группам профессий, как наиболее массовым.

Большое количество упражнений позволит методисту использовать не только готовые комплексы, но и самому составлять их, варьируя предлагаемый в этом сборнике материал в зависимости от специфики труда на каждом предприятии.

Все упражнения комплексов иллюстрированы, что позволит методистам и инструкторам-общественникам лучше усвоить их и правильно преподнести занимающимся. На большинстве фотографий дано выполнение упражнений в спортивной форме с целью более точного показа всех положений.

Наглядность и доступность сборника дают возможность пользоваться им самой широкой массе рабочих и служащих, занимающихся производственной гимнастикой.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К КОМПЛЕКСАМ УПРАЖНЕНИЙ ВВОДНОЙ ГИМНАСТИКИ И ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ

Содержание комплекса. Назначение занятий *вводной гимнастики*, проводимых непосредственно перед работой,— помочь трудящимся быстрее войти в ритм работы, активизировать деятельность органов дыхания и кровообращения, укрепить мускулатуру. Для лиц, занятых тяжелым физическим трудом, она служит хорошим средством «разогревания» мышц и подготовки всего организма к напряженной физической работе.

Физкультурная пауза, являясь одним из видов активного отдыха, призвана не только снимать усталость и повышать работоспособность, но и способствовать физическому развитию рабочих и служащих, укреплению их здоровья. Она проводится у рабочих мест (или рядом, в прилегающих к цеху местах) в течение рабочего дня в периоды, предшествующие появлению наибольшего утомления.

Материал в пособии распределен следующим образом:

I. Комплексы упражнений вводной гимнастики (№ 1—31) предназначены для рабочих и служащих самых различных профессий.

Для вводной гимнастики все упражнения подбираются вне зависимости от характера профессиональной работы и лишь последние упражнения (на точность движений и внимание) должны соответствовать характеру трудовых процессов.

II. Комплексы упражнений физической паузы (№ 32—75) предназначены для лиц, занятых преимущественно на предприятиях с поточно-конвейерной системой производства, и для работников умственного труда. К этой группе отнесены профессии, требующие во время работы вынужденного положения тела сидя или стоя с резко выраженным статическим напряжением многих мышечных групп и однообразными, ограниченными движениями рук. Работа эта характери-

зуется преобладанием нервных напряжений при малой физической нагрузке. Сюда относятся: сборщики и регулировщики мелких аппаратов, мотористки, швейницы, перфораторщицы, канцелярские работники, наборщики, обувщики, ткачи, слесари-лекальщики, чертежники и целый ряд других близких к этим по характеру труда профессий.

Следует учесть, что в данной группе для лиц, работающих стоя, физкультурная пауза в основном будет такой же, как и для работающих сидя, только с несколько уменьшенной общей нагрузкой, то есть с меньшим количеством повторений. Кроме того, для них рекомендуется иногда упражнения в приседании заменять прыжками или бегом на месте — более динамическими упражнениями для мышц ног.

III. Комплексы упражнений физической паузы (№ 76—100) предназначены для работников, профессии которых требуют во время работы значительных, но кратковременных физических усилий с элементами статического напряжения мышц туловища и ног. К ним относятся: токари, фрезеровщики, револьверщики, шлифовальщики, строгальщики, наладчики и т. п. Характерным в процессе труда для работников этой группы является положение стоя, динамическая работа руками с преобладанием круговых движений кисти и предплечья (управление станком, аппаратом), вспомогательная работа по переноске обрабатываемых деталей в зоне рабочего места.

Наряду с упражнениями без предметов в сборник включены в качестве примерных комплексы упражнений с гимнастической палкой (№ 31, 64, 65, 100) и на стуле (№ 66—75).

Использование предметов (палок, гантелей, эспандеров) позволяет разнообразить упражнения, увеличивать нагрузку и повышает интерес занимающихся к производственной гим-

настике. Поэтому там, где есть соответствующие условия, можно включать подобные комплексы или отдельные упражнения в вводную гимнастику и физкультурные паузы.

Комплексы упражнений физкультурной паузы на стуле можно рекомендовать для лиц, работающих стоя, так как они обеспечивают возможность активного отдыха для мышц ног, находившихся длительное время в статическом напряжении. Наряду с этим подобные упражнения можно использовать в физкультурминутках и для работников канцелярского труда.

Все упражнения комплексов иллюстрированы: указаны, как правило, исходное положение и основные положения в упражнениях. Если в упражнении какое-либо положение повторяется дважды, например на второй и четвертый счет, то второй рисунок уже не приводится.

Пояснительные тексты к отдельным упражнениям составлены максимально сжато; это дает возможность руководителю занятий использовать их в качестве команд при выполнении упражнения. Текст упражнений построен следующим образом: указываются порядковый номер упражнения, исходное положение, выполнение упражнения. Цифры в начале каждого положения обозначают счет, например 1-2 означает «раз-два» и т. д. В большинстве упражнений приводятся рекомендуемые моменты вдоха и выдоха, а также указаны примерное количество повторений и темп выполнения. В упражнениях, в которых указаний на момент вдоха и выдоха не делается, дыхание произвольное.

Зная специфику производственной деятельности и условий работы на предприятии или в учреждении, методист может вносить в предлагаемые комплексы свои коррективы — заменять отдельные упражнения, уточнять дозировку и темп выполнения, а также по мере роста подготовленности занимающихся увеличивать количество упражнений в комплексах (до 8—10 упражнений).

Рекомендуемыми упражнениями не исчерпывается все их многообразие. Например, если на предприятии или в учреждении большинство работников женщины и гимнастика проводится с музыкальным сопровождением, то упражнения в беге и прыжках можно с успехом заменить танцевальными шагами. Это только повысит интерес к гимнастике. Из танцевальных шагов можно использовать шаг галопа, переменный шаг, шаг польки, русской пляски, элементы национального танца...

Хотя всякое упражнение оказывает влия-

ние на весь организм в целом, но все же в каждом можно определить преимущественное воздействие на различные группы мышц, на те или иные функциональные системы организма. Поэтому подбор упражнений зависит от поставленных перед гимнастикой задач. А для этого в свою очередь надо быть знакомым с назначением отдельных упражнений. Так, например, наиболее быстрое и активное оживление деятельности органов дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ вызываются упражнениями в ходьбе, беге, прыжках, приседаниях. Они же используются для развития мышц ног и таза.

С целью развития силы и гибкости, воспитания умения активно сокращать одни мышцы и максимально расслаблять другие применяются различные движения. К ним относятся: наклоны, повороты, прогибания, приседания, маховые движения руками и ногами, силовое сгибание и выпрямление рук и ног. Упражнения для мышц спины, живота и плечевого пояса имеют большое значение для формирования правильной осанки.

Очень важно при проведении физкультурных пауз применять *упражнения на расслабление*. Активное расслабление мышц способствует быстрейшему снятию утомления. Необходимо научить занимающихся произвольно расслаблять свои мышцы. Для этой цели применяются упражнения, в которых: а) напряжение одних мышц сочетается с расслаблением других (к ним относятся в первую очередь упражнения на растягивание — расслабление мышц-антагонистов); б) расслабление мышц производится после их сильного напряжения, чтобы сравнить и лучше ощутить разницу в их состоянии в том и другом случае; в) расслабление производится при выполнении свободных маховых движений; г) мышцы расслабляются без изменения положения тела.

Комбинированные упражнения, требующие умелого сочетания движений руками, ногами и туловищем, нужны для совершенствования координации движений, развития двигательной сноровки.

Руководствуясь типовыми схемами комплексов упражнений вводной гимнастики и физкультурных пауз по группам профессий, рекомендованными Научно-методическим советом Союза спортивных обществ и организаций СССР, каждый методист и инструктор-общественник имеет возможность использовать предлагаемые упражнения при составлении новых комплексов для работников любых специальностей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Организованность и дисциплинированность занимающихся — неперемное условие успешного проведения гимнастики на производстве. Многие зависят при этом от самого руководителя. Краткое и понятное объяснение, правильный и красивый показ, громкая, четкая и живая команда — все это обеспечит успех занятий. Каких правил следует придерживаться при проведении упражнений?

1. Инструктор должен находиться на возвышении, чтобы быть на виду у всех занимающихся и самому хорошо видеть группу.

2. Объяснение упражнения следует одновременно сопровождать показом. В дальнейшем, когда упражнение хорошо усвоено, можно сразу давать команду на принятие исходного положения и начинать выполнение упражнения.

3. При объяснении необходимо пользоваться гимнастической терминологией. Она понятна, доступна и отличается краткостью. Дополнительно следует давать указания лишь о характере движений (медленно, плавно, энергично, с силой, свободно) и дыхании.

4. *Показ* должен быть обязательно «зеркальным», то есть, стоя лицом к группе, надо все движения выполнять в сторону, противоположную указанной. Например, говоря занимающимся «правую руку вверх», самому поднять левую или, предлагая делать наклон влево, самому наклоняться вправо и т. д. Этот прием обеспечивает согласованность и четкость выполнения упражнений всеми занимающимися. Пользование методом «зеркального» показа требует предварительной тренировки. Систематически тренируясь, можно настолько хорошо овладеть этим методом, что он уже не будет вызывать затруднений.

5. *Основными командами*, которые может использовать инструктор, являются следующие.

Для принятия исходного положения — «Исходное положение ПРИНЯТЬ!» (крупным шрифтом выделена исполнительная команда).

Для начала выполнения — «Упражнение начи-НАЙ!» Если движение начинается в какую-либо сторону, то добавляют соответствующее указание, например: «Упражнение влево начи-НАЙ!» или «С правой руки упражнение начи-НАЙ!»

Для окончания упражнения применяют команду «СТОЙ!» Ее следует подавать в момент счета «четыре» (или последнего счета), например, «раз-два-три-СТОЙ!» Запоздалая команда застанет группу уже за началом нового движения.

Иногда вместо команд можно пользоваться распоряжениями, например: «Поставить руки на пояс», «Начали», «Закончить упражнение» или «Выполнить последний раз».

6. *Подсчет* должен быть четким, определяющим не только темп выполнения, но и характер движений, моменты приложения наибольшего усилия. Это достигается изменением интонаций и силы голоса. Например, выполняя пружинистые наклоны, можно постепенно усиливать голос до последнего, третьего, наклона, а счет «четыре» скомандовать ровным голосом и более растянуто. Растягивая или произнося отрывисто счет, показывают обычно, как надо выполнить движение — плавно или резко и т. п.

В тех случаях, когда гимнастика проводится без сопровождения музыки и инструктор вынужден вести счет, целесообразно иногда использовать хлопки в ладоши или другие способы, например удары гимнастической палки об пол, чтобы иметь возможность давать указания непосредственно по ходу выполнения упражнения.

Эффект упражнения зависит от того, насколько правильно оно выполняется. Поэтому исключительно важное значение имеют своевременно сделанные указания и замечания. В каждом упражнении можно заранее определить характерные ошибки, на которые в первую очередь и следует обращать внимание

занимающихся. Например, при положении руки к плечам — «развести плечи, спину держать прямо»; при наклонах вперед — «ноги в коленях не сгибать»; при поворотах корпуса, руки в стороны — «закрепить плечевой пояс» и т. п.

При этом следует не столько фиксировать ошибку, сколько указывать, что надо сделать для ее исправления.

Наконец, очень важно добиться активности самих занимающихся. Это достигается всей организацией работы, начиная с действенной агитации, бодрого и четкого проведения занятия и кончая наглядным показом тех сдвигов, которые наступили в результате систематических занятий.

От *правильной осанки* зависит нормальная жизнедеятельность организма, правильная работа его внутренних органов. Важно не только укреплять соответствующие группы мышц спины, живота, плечевого пояса, но и воспитывать умение сохранять правильную осанку. А это значит, что в процессе выполнения физических упражнений следует познакомить занимающихся с правильной осанкой и связанными с нею мышечными ощущениями, систематически давать указания о положении отдельных частей тела (туловища, плеч, головы и др.), о необходимости держаться свободно и непринужденно. Следует акцентировать внимание группы на умении принимать правильное исходное положение, на точном обозначении всех промежуточных положений, на активном выполнении движений.

Воспитание *правильной осанки* приобретает особое значение тогда, когда статическая поза и однообразие рабочих движений могут явиться причиной ее нарушений.

Методисту совместно с врачом целесообразно, изучив характер производства, соответственно видоизменять отдельные упражнения, предлагать большее количество повторений на определенные группы мышц (особенно при выполнении поворотов корпуса, наклонах назад и в стороны, прогибаниях, при большой амплитуде движений рук и ног).

Правильная регулировка дыхания при выполнении физических упражнений способствует укреплению дыхательного аппарата занимающихся и приучает их владеть своим дыханием. Умение регулировать дыхание дает возможность освоить его ритм не только при выполнении различных гимнастических упражнений, но и в рабочих движениях в процессе производства.

Указания о моментах вдоха и выдоха следует давать систематически, особенно при

разучивании новых упражнений. Нужно научить занимающихся делать полный энергичный выдох, так как это улучшает обмен воздуха в легких и позволяет делать более глубокий вдох. Иногда полезно рекомендовать занимающимся делать выдох с шумом, и методисту необходимо знать и постоянно напоминать группе о том, что вдох всегда нужно делать через нос, выдох же может производиться как через нос, так и через рот. Последнее рекомендуется в тех случаях, когда выдохнуть нужно более быстро и энергично.

Если руководителю приходится подсчитывать самому, то давать указания о дыхании можно таким образом: вместо счета «раз-два-три-четыре» говорить, например, «руки вверх — вдох, руки вниз — выдох» или «наклониться — выдох, выпрямиться — вдох».

В большинстве упражнений пособия точно определено, в какие моменты производится вдох и выдох. Упражнения в беге, прыжках, ходьбе сопровождаются, как правило, указанием: «Дыхание равномерное, глубокое». Это значит, что ритм дыхания должен совпадать с определенной фазой движения. Например, при беге на месте на каждые четыре шага делается вдох и на следующие четыре — выдох. Ритм дыхания зависит от индивидуальных особенностей человека, поэтому подобное соотношение может быть и 4 шага — вдох, 3 шага — выдох или 3 шага — вдох, 3 шага — выдох. В прыжках чаще бывает соотношение 2 прыжка — вдох, 2 прыжка — выдох. Если дается указание: «Дыхание произвольное», это значит, что безразлично, в какие моменты делать вдох и выдох, но оно должно быть тоже ритмичным, без задержек.

Выполнение комплекса физических упражнений должно снимать утомление, наступившее в процессе работы, создавать бодрое, приподнятое настроение у занимающихся. Поэтому дозировка нагрузки, ее правильное распределение в комплексе имеют решающее значение. Специфика труда, различные контингенты занимающихся по полу, возрасту, физической подготовленности не позволяют заранее точно определить допустимую и наиболее целесообразную нагрузку, в связи с этим количество повторений и темп выполнения, указанные в пособиях против каждого упражнения, следует считать примерными. Для лиц старшего возраста, например, надо уменьшать на один-два раза количество повторений или несколько снижать темп движений. Для молодых рабочих, особенно мужчин, интенсивность выполнения упражнений и их дозировка могут быть увеличены. Необходимо строго следить за самочувствием занимающихся во время за-

нятий гимнастикой и после ее окончания, в первые минуты работы.

На предприятиях и в учреждениях с большим количеством рабочих и служащих, когда инструктору труднее осуществлять контроль, полезно ознакомить занимающихся с методикой самоконтроля, с тем чтобы они сами при появлении признаков утомления или плохом самочувствии регулировали нагрузку.

Дозировать нагрузку можно, изменяя:

- а) количество повторений или время выполнения упражнений;
- б) темп и скорость выполнения упражнений;
- в) длительность пауз между упражнениями;
- г) интенсивность мышечных усилий.

Кривая физиологической нагрузки должна повышаться постепенно, достигая наивысшего подъема после третьего-четвертого упражнения, а затем, к концу выполнения комплекса, опять снижаться.

Прыжки и бег наиболее сильно воздействуют на организм и поэтому требуют особенно строгой дозировки. Регулировать нагрузку в них следует продолжительностью и темпом выполнения упражнения.

Перед выполнением упражнений на растягивание (рывки руками назад, пружинистые наклоны, приседания, махи ногами) следует предупредить занимающихся, что первые два-три повторения надо делать не в полную силу и лишь постепенно усиливать движения.

Комплексы следует проводить по возможности с музыкальным сопровождением. Хорошая музыка способствует созданию бодрого

настроения, повышает интерес к занятиям, а это позволяет быстрее усвоить упражнение.

Сроки повторения каждого комплекса могут быть различными в зависимости от состава группы, от того, как занимающиеся реагируют на смену упражнений. Наиболее целесообразен срок в три-четыре недели (18—24 рабочих дня). Он дает возможность хорошо усвоить упражнения, и за этот срок упражнения не успевают еще стать привычными для организма. Слишком частую смену комплексов (например, через 10 дней) практиковать не следует, так как разучивание новых и новых упражнений приводит к нерациональному расходованию времени. Наоборот, если упражнения нравятся занимающимся, срок их действия можно удлинить.

Как лучше проводить смену комплексов — полностью или по частям? Если занятия радиオフィцированы и комплексы записываются на ленту магнитофона с подбором соответствующего музыкального сопровождения, лучше вводить сразу новый комплекс, так как каждая его запись связана с определенными трудностями. Если же инструктор сам проводит гимнастику, можно с третьей-четвертой недели ежедневно вводить одно или два новых упражнения, заменив, таким образом, в течение недели весь старый комплекс на новый.

Правильная и планомерная организация занятий производственной гимнастикой, проводимая по определенной, зависящей от условий каждого данного предприятия и учреждения системе, сыграет большую роль в оздоровлении трудящихся.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ
ВВОДНОЙ ГИМНАСТИКИ

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

КОМПЛЕКС 1

1-е упражнение

Ходьба с изменением темпа продолжительностью до одной минуты.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на голову, сцепив пальцы (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, подняться на носки, прогнуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—6 раз, темп медленный.

2.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Присесть, руки вперед — выдох (б).

2. Встать, руки вниз — вдох.

Повторить 4—6 раз, темп медленный или средний.

КОМПЛЕКС 1



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса налево, руки в стороны (б).
 2. Вернуться в исходное положение.
 - 3-4. То же с поворотом направо.
- Повторить 8—10 раз, темп средний, дыхание произвольное.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Наклон вправо, левую руку согнуть — выдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — вдох.
 - 3-4. То же влево.
- Повторить 6—8 раз, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки к плечам (а).

Выполнение:

1. Подняться на носки, правую руку вверх, левую в сторону — вдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — выдох.
 - 3-4. То же, поднимая левую руку вверх, правую в сторону.
- Повторить 6—8 раз, темп медленный.



КОМПЛЕКС 2

1-е упражнение

Ходьба с поочередными поворотами корпуса налево и направо продолжительностью до одной минуты.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки к плечам (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх-наружу, правую ногу в сторону на носок, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 6—8 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, подняться на носки — вдох (б).

3. Глубокий присед — выдох (в).

4. Вернуться в исходное положение.

Повторить 4—6 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 2



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки перед грудью.

Выполнение:

1-2. Два рывка согнутыми руками назад (а).

3-4. Два рывка прямыми руками назад (б).

Повторить 6—8 раз, темп средний, дыхание произвольное.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны, кисти сжаты в кулаки (а).

Выполнение:

1. Наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину — выдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — вдох.

3-4. То же в левую сторону.

Повторить по 4—6 раз в обе стороны, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Подняться на носки, левую руку на пояс, правую к плечу (б).

2. Вернуться в исходное положение.

3-4. То же, но левую руку к плечу, правую на пояс.

Повторить 6—8 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 3

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

Ходьба, высоко поднимая колени, продолжительностью до одной минуты (б).



2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, правую ногу назад на носок, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.



3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Прыжки на месте на обеих ногах. Выполнять 20—25 секунд, темп средний.



4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1-2. Два рывка согнутыми руками назад (б).

3-4. Поворот налево и два рывка прямыми руками назад (в).

Повторить по 4—6 раз в обе стороны, темп средний.

КОМПЛЕКС 3



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, пальцы рук соединить, потянуться — вдох (б).

3-4. Наклон вперед с пружинистым покачиванием, касаясь руками пола, — выдох (в).

Повторить 4—6 раз, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки за голову (а).

Выполнение:

1. Шаг правой ногой в сторону, правая рука в сторону (б).

2. Вернуться в исходное положение.

3-4. То же влево.

Повторить 4—6 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 4

1-е упражнение

Ходьба на месте на носках и на пятках, высоко поднимая колени, продолжительностью до одной минуты.



2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Выпад правой ногой вперед, руки вверх-наружу — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же, начиная с левой ноги.

Повторить по 3—4 раза, начиная с каждой ноги, темп средний.



3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

Бег на месте «захлестывая» голени назад, пяткой стараться коснуться ягодицы (б).

Продолжительность бега до 15 секунд, темп быстрый.

После бега ходьба на месте.

КОМПЛЕКС 4



4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, левая рука вверх.

Выполнение:

Круговые движения левой рукой вперед (в боковой плоскости). То же правой рукой. Выполнить по 6—8 вращений каждой рукой, темп средний.

J

5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки вверх — вдох.

2-3. Выпад левой ногой влево и два пружинистых наклона вправо — выдох (б).

4. Вернуться в исходное положение.

1-4. То же в другую сторону.

Повторить по 2—3 раза в обе стороны, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки вперед, кисти сжаты в кулаки (а).

Выполнение:

1. Левую ногу назад на носок, правую руку назад (б).

2. Вернуться в исходное положение.

3-4. То же правой ногой и левой рукой.

Повторить 4—6 раз, темп средний, дыхание произвольное.



КОМПЛЕКС 5

1-е упражнение

Ходьба на месте продолжительностью до одной минуты.



2-е упражнение

Исходное положение: упор присев (а).

Выполнение:

1-2. Встать, руки вверх, правую ногу назад, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же, отставляя левую ногу.

Повторить по 2—3 раза каждой ногой, темп медленный или средний.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны (а).

Выполнение:

Прыжки на месте:

1. Прыжок — скрестив ноги, руки согнуты перед собой (б).

2. Прыжок — ноги врозь, руки в стороны.

Выполнить 12—16 подскоков, темп быстрый, дыхание равномерное.

После прыжков ходьба на месте.

КОМПЛЕКС 5

4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, наклон вперед, руки расслабленно вниз (а).

Выполнение:

1-2. Руки назад — вдох (б).

3-4. Расслабленно опустить руки и покачать ими — выдох.

Повторить 4—6 раз, темп средний.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки вверх, пальцы сцеплены.

Выполнение:

Наклон вперед, круговое вращение корпуса в левую сторону, а затем в правую.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, при наклоне вперед — выдох.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую ногу вперед на носок, руки к плечам (б).

2. Правую ногу в сторону, руки в стороны (в).

3. Правую ногу назад на носок, руки вверх (г).

4. Вернуться в исходное положение.

1-4. То же левой ногой.

Повторить по 2—3 раза, начиная с каждой ноги, темп средний.

КОМПЛЕКС 6

1-е упражнение

Ходьба на месте с постепенным учащением темпа (30—40 секунд).

2-е упражнение

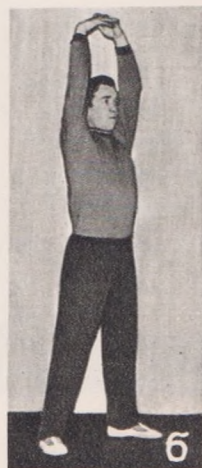
Исходное положение: ноги врозь, руки вниз, пальцы сцеплены (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, потянуться — вдох (б).

3-4. Руки вниз — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1-2. Присесть, руки в стороны — выдох (б).

3-4. Встать, руки на пояс — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп медленный с ускорением до среднего.

4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Легкий бег на месте с энергичными движениями рук продолжительностью до 30 секунд. После бега спокойная ходьба с постепенным замедлением темпа, свободно размахивая руками.



КОМПЛЕКС 6



5-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Наклон назад, голову повернуть направо — вдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — выдох.
 - 3-4. То же с поворотом головы налево.
- Повторить 10—12 раз, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую руку в сторону.
 2. Левую руку в сторону (б).
 3. Правую руку вверх.
 4. Левую руку вверх (в).
 5. Правую руку в сторону.
 6. Левую руку в сторону.
 7. Правую руку вниз.
 8. Левую руку вниз.
- Повторить 5—6 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 7

1-е упражнение

Ходьба с поворотами на 90° через каждые восемь шагов, 4 поворота на-
лево и 4 — направо.

2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки
сзади, пальцы сцеплены (а).

Выполнение:

1. Прогнуться, руки назад, не расцепляя
пальцев, — вдох (б).
2. Вернуться в исходное положение —
выдох.

Повторить 6—8 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: стойка с сомкну-
тыми носками ног (а).

Выполнение:

- 1-2. Присесть, колени вместе, руками ко-
снуться пола — выдох (б).

- 3-4. Встать — вдох.

Повторить 10—12 раз, темп медленный
или средний.

4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, левая нога впереди, руки
на поясе.

Выполнение:

Прыжки со сменой положения ног. После прыжков ходьба
на месте (20—30 секунд).

Выполнить до 30—40 прыжков, темп средний, дыхание равно-
мерное, глубокое.



КОМПЛЕКС 7



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны (а).

Выполнение:

1-2. Полунаклон вперед прогнувшись, руки к плечам — выдох (б).

3-4. Выпрямиться, руки в стороны — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки вверх (б).

2. Правую руку вперед, левую в сторону (в).

3. Левую руку вперед, правую в сторону (г).

4. Руки вниз.

5-8. То же в другую сторону.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный.

КОМПЛЕКС 8

1-е упражнение

Ходьба на месте, высоко поднимая колени (40—50 секунд).

2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на голове, пальцы сцеплены (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, поворачивая ладони вверх, смотреть на кисти, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1-2. Присесть, колени врозь, спина прямая, руки вперед — выдох (б).

3-4. Встать, руки на пояс — вдох.

Повторить 10—12 раз, темп медленный или средний.

4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

Легкий бег на месте (30 секунд).

После бега перейти на ходьбу со свободными, расслабленными движениями рук (20—30 секунд).

Темп средний, дыхание равномерное.



КОМПЛЕКС 8



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Наклон назад, локти отвести назад, максимально сближая их, — вдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — выдох.
- Повторить 10—12 раз, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую руку вперед (б).
2. Левую руку вперед (в).
3. Правую руку вверх (г).

4. Левую руку вверх (д).

5. Правую руку вперед.

6. Левую руку вперед.

7. Правую руку вниз.

8. Левую руку вниз.

Повторить 3—4 раза, темп средний.

КОМПЛЕКС 9

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

1-4. Ходьба обычная на месте (4 шага).

5-8. Ходьба, высоко поднимая колени (4 шага).

Продолжительность ходьбы до одной минуты, темп средний, выполнение попеременное.

2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки вперед и вверх, потянуться — вдох (б).

3-4. Руки через стороны вниз — выдох.

Повторить 4—6 раз, темп средний.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-2. Присесть, руки вперед — выдох (б).

3-4. Встать, руки вниз — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп медленный или средний.



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

Прыжки на месте на обеих ногах.

Выполнить до 30—40 прыжков, темп средний, дыхание равномерное.

После прыжков ходьба на месте (20—30 секунд).

КОМПЛЕКС 9



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки за голову (а).

Выполнение:

1. Наклон вправо, руки вверх — выдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — вдох.

3-4. То же в другую сторону.

Повторить по 5—6 раз в обе стороны.

6-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Правую ногу назад (б).

2. Правую ногу вперед (в).

3. Правую ногу назад.

4. Приставить ногу.

1-4. То же, начиная с левой ноги.

Повторить по 5—6 раз каждой ногой, темп средний, движения выполнять свободно, без напряжения.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки в стороны (б).

2. Руки вверх (в).

3. Правую руку вниз (г).

4. Левую руку вниз.

Повторить 4—5 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 10



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Ходьба на месте, попеременно хлопая в ладоши перед собой и сзади.

Продолжительность ходьбы 30—40 секунд.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-2. Руки через стороны вверх с поворотом корпуса налево, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же с поворотом направо.

Повторить по 3 раза в обе стороны, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, левая рука вверх.

Выполнение:

1. Рывок руками назад.

2. То же, сменив положение рук.

Повторить 8—10 раз, темп средний, дыхание произвольное.



4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки вверх (а).

Выполнение:

1-2. Наклон вперед, руки назад — выдох (б).

3-4. Выпрямиться, руки вверх — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 10



5-е упражнение

Исходное положение: стойка на левой ноге, правая слегка согнута, мышцы ее расслаблены, руки на поясе.

Выполнение:

1-2. Два прыжка на левой ноге.

3-4. Два прыжка на правой ноге.

Выполнять в течение 20—25 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое. После прыжков ходьба на месте.

6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Согнуть правую ногу, обхватив руками голень (б).

2. Подтянуть колено к груди — выдох.

3. Вернуться в исходное положение.

4. Пауза — вдох.

1-4. То же, начиная с левой ноги.

Повторить по 6—8 раз каждой ногой, темп средний.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки перед грудью (б).

2. Руки вверх (в).

3. Правую руку перед грудью (г).

4. Руки вниз.

1-4. То же, но на счет 3 левую руку перед грудью.

Повторить 6—8 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 11

1-е упражнение

Спокойная ходьба на месте (30—40 секунд).

2-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки за голову, пальцы сцеплены (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, прогнуться, голову назад, смотреть на кисти — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—5 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты, кисти сжаты в кулаки (а).

Выполнение:

1. Присесть, колени вместе, руки вперед, пальцы выпрямить и развести — выдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 10—12 раз, темп средний.

4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, правая (левая) нога впереди; руки на поясе (а).

Выполнение:

1-2. Наклон назад, локти сблизить за спиной — выдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 4—5 раз в стойке правая нога впереди и столько же в стойке левая нога впереди, темп медленный или средний.



КОМПЛЕКС 11



5-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

Легкий бег на месте. Продолжительность бега 20—30 секунд. После бега ходьба на месте (15—20 секунд) с постепенным замедлением темпа, дыхание равномерное, глубокое.

6-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

Свободное размахивание: вперед (а) и назад (б) правой и левой ногами поочередно.

Повторить по 4—5 раз каждой ногой.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую руку вперед.
2. Левую руку в сторону (б).
3. Правую руку вверх.

4. Левую руку вверх (в).

5. Правую руку в сторону.

6. Левую руку вперед (г).

7. Правую руку вниз.

8. Левую руку вниз.

Повторить 3—4 раза, темп средний.

КОМПЛЕКС 12

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Ходьба на месте: 8 шагов обычных, 8 шагов на носках.

Продолжительность ходьбы до 30—40 секунд.

2-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, пальцы рук сцеплены внизу (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же, отставляя левую ногу.

Повторить по 2—3 раза, начиная с каждой ноги, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1-2. Присесть, руки вперед — выдох (б).

3-4. Встать, руки на пояс — вдох.

Повторить 6—8 раз, темп медленный или средний.

4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Выполнение:

Бег на месте, резко отрывая ступни ног от пола. Продолжительность бега до 20 секунд, дыхание равномерное.

После бега ходьба на месте.

5-е упражнение

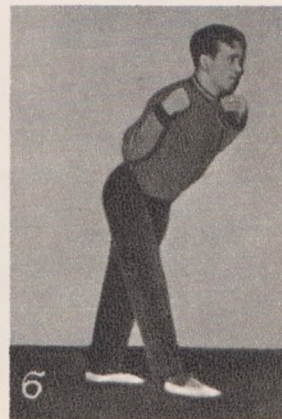
Исходное положение: ноги врозь, правая нога впереди, руки в стороны (а).

Выполнение:

1-2. Полунаклон вперед прогнувшись, руки к плечам — вдох (б).

3-4. Выпрямиться, руки в стороны — выдох.

Повторить 8—10 раз, темп медленный.



КОМПЛЕКС 12



6-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Поднять левую ногу.
- 2-3. Два круговых движения ступней (б).
4. Приставить ногу.

1-4. То же правой ногой (в).

1-4. Свободное покачивание правой ногой: ногу назад, вперед, назад, приставить.

1-4. То же левой ногой.

Повторить по 3—4 раза каждой ногой, дыхание произвольное.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки вперед (б).
2. Правую руку вверх (в).

3. Поменять положение рук (г).

4. Руки вниз.

1-4. То же, но поднимая на счет 2 левую руку вверх.

Повторить 4—6 раз, темп медленный с ускорением до среднего.

КОМПЛЕКС 13

1-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

Ходьба на месте: 8 шагов обычных, 8 — на наружных сторонах стопы (косолапя). Продолжительность ходьбы до 30—35 секунд, темп средний.

2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, правая нога впереди, руки за спиной, пальцы сцеплены (а).

Выполнение:

1. Прогнуться, руки отвести назад — вдох (б).
2. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 3—4 раза в стойке правая нога впереди и 3—4 раза в стойке левая нога впереди, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки к плечам (а).

Выполнение:

- 1-2. Присесть, руки вверх — выдох (б).
- 3-4. Встать, руки к плечам — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп медленный или средний.

4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире (а).

Выполнение:

1. Наклон корпуса вправо, сгибая левую ногу, руки через стороны вверх — вдох (б).
2. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить по 5—6 раз в обе стороны, темп средний.



КОМПЛЕКС 13

5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Легкий бег на месте, пятками касаясь пола. На каждый четвертый шаг делать поворот на 90°. Выполнить по 2 раза полные круги влево и вправо. Темп средний. После бега ходьба на месте (10—15 секунд).



6-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

Слегка согнуть правую ногу и уронить ее, максимально расслабив мышцы. Нога по инерции сгибается назад и снова вперед (б). После четырех повторений то же левой ногой.

Повторить 8—12 раз каждой ногой, дыхание равномерное.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки в стороны (б).
2. Руки вверх — вдох (в).

3. Правую руку вперед, левую в сторону (г).

4. Руки вниз — выдох.

- 1-4. То же, но на счет 3 левую руку вперед, а правую в сторону.

Повторить 6—8 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 14

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Ходьба на месте: 8 шагов обычных, 8 — поворачивая стопы носками внутрь, а пятками наружу (колени внутрь).

Продолжительность ходьбы 30—40 секунд, темп средний.

2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки впереди (а).

Выполнение:

1. Присесть, спина прямая, руки свободно вниз — выдох (б).

2. Встать, руки назад — вдох (в).

3. Присесть, руки вниз — выдох.

4. Встать, руки вперед — вдох.

Повторить 6—8 раз, темп медленный или средний.



4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, левая (правая) нога впереди (а).

Выполнение:

Наклон вперед прогнувшись, руки назад пошире — выдох (б).

Выпрямиться, руки вниз.

Руки вперед и вверх, наклон назад — вдох (в).

Вернуться в исходное положение.

Повторить 4—5 раз в стойке правая нога впереди и столько же в стойке левая нога впереди, темп средний.



КОМПЛЕКС 14



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Легкий бег на месте, чередуя обычный бег с бегом «захлестывая» голени назад (чередование через каждые 8 счетов).

После бега ходьба на месте с постепенным замедлением.

Продолжительность бега 25—30 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

Перенести тяжесть тела на правую ногу и, слегка приподняв левую ногу вперед, сделать 3—4 круговых движения стопой (б). То же другой ногой.

Повторить по 2—3 раза каждой ногой.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки за голову (б).

2. Шаг левой ногой в сторону, правую руку в сторону (в).

3. Руки за голову, приставить левую ногу.

4. Руки вниз.

1-4. То же в другую сторону.

Повторить по 3—4 раза в каждую сторону, темп средний.

КОМПЛЕКС 15

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Ходьба на месте с размахистыми движениями рук (30—40 секунд).

2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки вперед и вверх, левую ногу вперед на носок, голову назад, прогнуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох (руки опускать через стороны).

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: стойка с сомкнутыми носками ног (а).

Выполнение:

1-2. Присесть, колени вместе, спина прямая, руки вперед — выдох (б).

3-4. Встать, руки вниз — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп медленный или средний.



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

Прыжки на месте на обеих ногах. После прыжков спокойная ходьба на месте (20—25 секунд).

Выполнить до 40 прыжков, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

КОМПЛЕКС 15



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса влево, левую руку в сторону (б).

2. Вернуться в исходное положение.

3-4. То же в правую сторону.

Повторить по 5—6 раз в обе стороны, темп средний, дыхание произвольное.

6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны (а).

Выполнение:

1-2. Наклон вперед, руки на пояс — выдох (б).

3-4. Выпрямиться, руки в стороны — вдох. Повторить 8—10 раз, темп средний.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую руку вверх.

2. Левую руку вверх (б).

3. Правую руку к плечу.

4. Левую руку к плечу (в).

5. Правую руку в сторону.

6. Левую руку в сторону (г).

7. Правую руку вниз.

8. Левую руку вниз.

Повторить 3—4 раза, темп средний.

КОМПЛЕКС 16

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Ходьба на месте продолжительностью 40—50 секунд.

2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки через стороны вверх, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Присесть, руки вперед и вверх — выдох (б).

3-4. Встать, руки через стороны вниз — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп медленный или средний.



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Прыжок — ноги врозь (б).

2. Прыжок — ноги вместе.

После прыжков спокойная ходьба на месте в течение 20—30 секунд.

Выполнить до 35—40 прыжков, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.



КОМПЛЕКС 16



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса налево, руки в стороны (б).
 2. Вернуться в исходное положение.
 - 3-4. То же вправо.
- Повторить по 6—8 раз в обе стороны, темп медленный с ускорением до среднего.

6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки к плечам (а).

Выполнение:

1. Наклон корпуса вправо, руки вверх (б).
 - 2-3. Еще два пружинистых наклона — выдох.
 4. Вернуться в исходное положение — вдох.
- 1-4. То же влево.
Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки в стороны (б).
2. Правую руку вниз, левую вверх (в).
3. Руки в стороны.

4. Руки вниз.

1-4. То же, но на счет 2 левую руку опустить вниз, правую поднять вверх.

Повторить 6—8 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 17

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Ходьба на носках продолжительностью 30—40 секунд.

2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки за голову (а).

Выполнение:

1-2. Поворот корпуса налево, руки в стороны, ладонями вверх, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же с поворотом направо.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки к плечам (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, потянуться — вдох (б):

3-4. Руки к плечам — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки к плечам (а).

Выполнение:

1-2. Наклон вперед прогнувшись, руки вперед, смотреть на кисти — выдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 6—8 раз, темп средний.



КОМПЛЕКС 17



5-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

Прыжки на месте, чередуя 4 прыжка ноги вместе и 4 прыжка ноги врозь (б). Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое. После прыжков ходьба на месте.

6-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Левую ногу в сторону (б).
2. Приставить ногу.
- 3-4. То же правой ногой.

Повторить по 10—12 раз каждой ногой, темп средний, дыхание произвольное.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки перед грудью (б).
2. Руки вверх, правую ногу назад на носок (в).

3. Руки за голову, приставить ногу (г).
4. Руки вниз.

Повторить по 3—4 раза каждой ногой, темп средний.

КОМПЛЕКС 18

1-е упражнение

Спокойная ходьба на месте продолжительностью 30—40 секунд.

2-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1-2. Шаг левой ногой вперед, правую назад на носок, руки вверх, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить по 3—4 раза, начиная с каждой ноги, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Присесть, руки вперед — выдох (б).

2. Встать, руки вниз — вдох.

Повторить 10—12 раз, темп средний.



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Круговые движения плечами: 4 круга вперед и 4 — назад.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний, дыхание произвольное.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны (а).

Выполнение:

1. Наклон вперед с поворотом корпуса налево, правой рукой коснуться носка левой ноги — выдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — вдох.

3-4. То же вправо.

Повторить по 5—6 раз в обе стороны, темп средний.



КОМПЛЕКС 18



6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире (а).

Выполнение:

1. Наклон вправо, левая рука скользит по боку к плечу, а правая вниз по бедру (б).
 2. Вернуться в исходное положение.
 - 3-4. То же в другую сторону.
- Повторить по 6—8 раз в обе стороны, темп медленный или средний, дыхание произвольное.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Правую руку в сторону. 2. Левую руку в сторону (б). 3. Правую руку за голову. | <ol style="list-style-type: none"> 4. Левую руку за голову (в). 5. Правую руку вперед. 6. Левую руку вперед (г). 7. Правую руку вниз. 8. Левую руку вниз. <p>Повторить 3—4 раза, темп средний.</p> |
|--|---|

КОМПЛЕКС 19

1-е упражнение

Ходьба на месте, высоко поднимая колени, с энергичными движениями рук (30—40 секунд).

2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Поднимая локти, руки согнуть, скользя ими по корпусу, пальцы сжать в кулаки (б).

2. Руки вверх, пальцы разжать, потянуться — вдох (в).

3-4. Руки через стороны вниз — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1-2. Присесть, спина прямая (б).

3-4. Встать.

Повторить 8—10 раз, темп средний, дыхание произвольное.

4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1. Выпрямляя руки в стороны, рывок руками назад (б).

2. Руки перед грудью.

Повторить 8—10 раз, темп средний, дыхание произвольное.



КОМПЛЕКС 19



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Наклон вперед согнувшись (б).
 2. Прогнуться, голову назад (в).
 3. Опустить голову, согнуться.
 4. Выпрямиться.
- Повторить 6—8 раз, темп медленный.

6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса налево, левую руку в сторону, голову повернуть налево (б).
 2. Вернуться в исходное положение.
 - 3-4. То же в правую сторону.
- Повторить по 6—8 раз в обе стороны, темп средний, дыхание произвольное.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Согнуть правую ногу, руки в стороны (б).

2. Вытянуть ногу вперед (в).

3. Ногу в сторону (г).

4. Приставить ногу, руки вниз.

Повторить по 4—5 раз каждой ногой, темп средний.

КОМПЛЕКС 20

1-е упражнение

Ходьба на месте, чередуя обычную ходьбу с ходьбой на носках (40—50 секунд).

2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки назад ладонями вперед, голову назад, прогнуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-2. Присесть, спина прямая, руками коснуться пяток — выдох (б).

3-4. Встать — вдох.

Повторить 6—8 раз, темп медленный или средний.



4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки согнуты в локтях.

Выполнение:

Имитация движения рук при беге.

Сделать 20—24 энергичных движения, темп средний с ускорением до быстрого.

КОМПЛЕКС 20

5-е упражнение



Исходное положение: ноги врозь пошире, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Наклон вперед-влево, пальцами рук коснуться носка левой ноги (б).
 2. Пружинистый наклон вперед, пальцами рук коснуться пола (в).
 3. Пружинистый наклон вперед-вправо к носку правой ноги — выдох.
 4. Выпрямиться, руки на пояс — вдох.
- Повторить 6—8 раз, темп средний.

6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки поднять через стороны вверх, соединив пальцы в «замок» и повернув ладони вверх, правую ногу в сторону на носок (б).
 - 2-3. Два пружинистых наклона вправо.
 4. Вернуться в исходное положение.
 - 1-4. То же в другую сторону.
- Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.



7-е упражнение



Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую ногу в сторону, руки в стороны (б).
 2. Правую ногу назад, руки вперед (в).
 3. Правую ногу в сторону, руки в стороны.
 4. Приставить ногу, руки вниз.
 - 1-4. То же, начиная с левой ноги.
- Повторить по 3—4 раза, начиная с каждой ноги, темп средний.

КОМПЛЕКС 21

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Спокойная ходьба продолжительностью до одной минуты.

2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки вперед и вверх, ногу назад на носок, потянуться — вдох (б).

3-4. Руки назад и вниз, приставляя ногу, — выдох.

1-4. То же, отставляя другую ногу.

Повторить 4—5 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Присесть на всей ступне, руки вперед — выдох (б).

2. Встать, руки вниз — вдох.

Повторить 6—8 раз, темп средний.



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Круговые движения плечами.

1-2. Вверх, назад — вдох.

3-4. Вниз, вперед — выдох.

Повторить 8—10 раз, темп медленный.

КОМПЛЕКС 21



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

- 1-2. Выпад левой ногой вперед с наклоном вперед, руки назад — выдох (б).
- 3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить по 3—4 раза, начиная с каждой ноги, темп средний.

6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире (а).

Выполнение:

1. Наклон, левая рука скользит по боку к плечу, а правая вниз по бедру — выдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — вдох.
 - 3-4. То же в другую сторону.
- Повторить по 6—8 раз в обе стороны, темп средний.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую ногу вперед, левую руку вперед, правую руку в сторону (б).
 2. Вернуться в исходное положение.
 3. Левую ногу вперед, правую руку вперед, левую руку в сторону.
 4. Вернуться в исходное положение.
- Повторить 5—6 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 22

1-е упражнение

Ходьба на месте, чередуя обычную ходьбу с ходьбой на наружных сторонах ступни (30—40 секунд).

2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Шаг правой ногой вперед, левую назад на носок, руки через стороны вверх ладонями вместе, прогнуться и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить по 3—4 раза, начиная с каждой ноги, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-3. Присесть на полной ступне, колени вместе, руки вперед (б).

2-3. Два пружинистых покачивания в приседе — выдох.

4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 3—4 раза.

4-е упражнение

Исходное положение: стойка на левой ноге, правая назад, руки на поясе.

Выполнение:

Прыжки на месте, чередуя 4 прыжка на левой ноге и 4 — на правой.

Выполнять в течение 20—25 секунд, темп быстрый, дыхание равномерное, глубокое. После прыжков ходьба на месте.



КОМПЛЕКС 22



5-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки (а).

Выполнение:

1-2. С силой согнуть руки к плечам (б).

3-4. Выпрямить руки в стороны.

Повторить 8—10 раз, темп средний, дыхание произвольное.

6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире, руки в стороны (а).

Выполнение:

1. Наклон корпуса вправо, правую руку за спину, левую вверх — вдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — выдох.

3-4. То же в другую сторону.

Повторить по 5—6 раз в каждую сторону, темп средний.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки вперед, левую ногу вперед на носок (б).

2. Руки в стороны, левую ногу в сторону (в).

3. Руки на пояс, левую ногу назад на носок (г).

4. Руки вниз, приставить ногу.

1-4. То же, начиная с правой ноги.

Повторить по 3—4 раза каждой ногой, темп средний.

КОМПЛЕКС 23

1-е упражнение

Ходьба, чередуя 4 шага на носках и 4 — на пятках.
Продолжительность ходьбы до 40—50 секунд.

2-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1-2. Шаг левой ногой вперед, правую назад на носок, руки в стороны ладонями вверх, прогнуться и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же, начиная с левой ноги.

Повторить по 3—4 раза, начиная с каждой ноги, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире (а).

Выполнение:

1-2. Присесть на левой ноге, опираясь руками о пол, — выдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

1-4. То же на правой ноге.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.

4-е упражнение

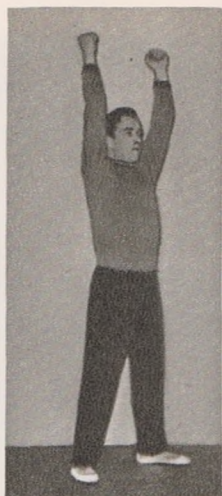
Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Выполнение:

Бег на месте, высоко поднимая колени. Выполнять 20—25 секунд, темп средний. После бега спокойная ходьба на месте с постепенным замедлением (20—25 секунд), дыхание равномерное.



КОМПЛЕКС 23



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки вверх, кисти сжаты в кулаки.

Выполнение:

На каждый счет делать круги руками: 4 круга вперед и 4 — назад. Выполнить энергично 20—24 круга, темп средний, дыхание произвольное.

6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1-2. Наклон назад с поворотом корпуса налево — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же с поворотом направо.

Повторить по 4 раза в обе стороны, темп средний.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки на пояс (б).

2. Шаг левой ногой в сторону, руки к плечам (в).

3. Руки вниз (г).

4. Приставить левую ногу.

1-4. То же, делая шаг правой ногой.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.

КОМПЛЕКС 24

1-е упражнение

Ходьба на месте с изменением темпа: 8 шагов в среднем темпе, 8 — в быстром. Продолжительность ходьбы до одной минуты.

2-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, пальцы сцеплены внизу (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, подняться на носки, прогнуться и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—6 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки впереди (а).

Выполнение:

1. Присесть, руки вниз — выдох (б).

2. Встать, руки назад — вдох (в).

3. Присесть, руки вниз — выдох.

4. Встать, руки вперед — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп медленный с ускорением до среднего.

4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

Бег на месте, высоко поднимая колени. Продолжительность бега до 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После бега спокойная ходьба на месте продолжительностью до 25 секунд.



КОМПЛЕКС 24



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, правая (левая) нога впереди, руки за спиной (а).

Выполнение:

1. Наклон вперед прогнувшись — выдох (б).
2. Выпрямиться — вдох.
3. Наклон назад, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу, — выдох (в).
4. Выпрямиться — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп средний. После 4—5 повторений сменить положение ног.

6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Переступание с ноги на ногу с легким потряхиванием ноги на весу.

Повторить по 8—10 раз каждой ногой.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку вперед (б).
2. Правую руку вперед, левую в сторону (в).
3. Правую руку в сторону, левую вниз.
4. Правую руку вниз.

Повторить 4—5 раз, темп медленный.

КОМПЛЕКС 25

1-е упражнение

Ходьба на месте, высоко поднимая колени, с поочередными поворотами корпуса налево и направо.

Выполнять 30-40 секунд, дыхание равномерное.

2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки вперед и вверх, правую ногу назад на носок, потянуться — вдох (б).

3-4. Руки через стороны вниз, приставляя ногу, — выдох.

1-4. То же, отставляя левую ногу.

Повторить 6—8 раз (со сменой ног), темп средний.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, пальцы сжаты в кулаки (а).

Выполнение:

1. Руки вверх — вдох (б).

2. Присесть на всей ступне, руки назад, пальцы выпрямить — выдох (в).

3. Встать, руки вверх, пальцы сжать в кулаки.

4. То же, что и на счет 2.

Повторить 8—10 раз, темп быстрый.



4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки согнуты в локтях.

Выполнение:

Имитация движений рук при беге.

Повторить 12—16 раз, темп средний с ускорением до быстрого, дыхание равномерное.

КОМПЛЕКС 25



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Наклон вперед, руками коснуться пола — выдох (б).
 2. Выпрямиться, руки на пояс — вдох.
- Повторить 6—8 раз, темп средний.

6-е упражнение

Исходное положение: стойка с сомкнутыми носками ног (а).

Выполнение:

1. Наклон влево, правая рука скользит по корпусу вверх, левая — по бедру вниз — выдох (б).
 2. Выпрямиться — вдох.
 - 3-4. То же с наклоном вправо.
- Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

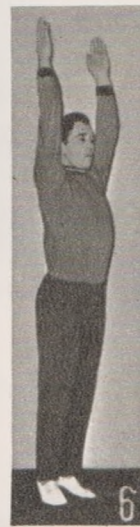
1. Шаг левой ногой вперед, руки к плечам (б).
2. Подняться на носки, руки вперед — вдох (в).

3. Опуститься на ступни, руки к плечам.
 4. Приставить ногу, руки вниз — выдох.
- 1-4. То же, начиная с правой ноги.
Повторить по 2—3 раза, начиная с каждой ноги, темп средний.

КОМПЛЕКС 26

1-е упражнение

Ходьба на месте с энергичными движениями рук (30—40 секунд).



2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки вперед и вверх, подняться на носки, потянуться — вдох (б).

3-4. Опускаясь на всю ступню, руки через стороны вниз — выдох.

Повторить 6—8 раз, темп средний.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1. Руки в стороны (б).

2-3. Два пружинистых рывка руками назад (в).

4. Руки перед грудью.

Повторить 4—6 раз, темп быстрый, дыхание произвольное.

4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Присесть, руки вперед — выдох (б).

2. Встать, руки на пояс — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп средний.



КОМПЛЕКС 26



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Наклон влево, правая рука скользит по корпусу вверх, левая — по бедру вниз (б).

3-4. То же в другую сторону.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.

6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки за голову, прогнуться в груди — вдох (б).

2-3. Два пружинистых наклона вперед, касаясь пальцами пола, — выдох (в).

4. Вернуться в исходное положение.

Повторить 6—8 раз, темп средний.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую ногу вперед на носок, руки вперед (б).

2. Правую ногу в сторону, руки в стороны (в).

3. Правую ногу назад, руки на пояс (г).

4. Приставить ногу, руки вниз.

1-4. То же левой ногой.

Повторить по 2—3 раза каждой ногой, темп средний, дыхание равномерное.

КОМПЛЕКС 27

1-е упражнение

Ходьба на месте, высоко поднимая колени (30—40 секунд)

2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки внизу, пальцы сцеплены (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, поворачивая корпус на лево, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Присесть на полной ступне, спину прогнуть — выдох (б).

2. Встать — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп средний.

4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки согнуты в локтях.

Выполнение:

Имитация движений рук при беге.

Повторить 10—12 раз, темп средний с ускорением до быстрого.



КОМПЛЕКС 27



5-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Наклон вправо, левую руку вверх — выдох (б).
 2. Выпрямиться, руки на пояс — вдох.
 - 3-4. То же в левую сторону.
- Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.

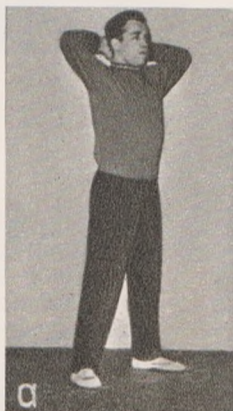
6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки за голову (а).

Выполнение:

1. Наклон вперед, руки опустить, коснуться ими пола — выдох (б).
2. Выпрямиться, прогнуться назад, руки за голову (в).
3. Наклон назад — вдох.
4. Выпрямиться.

Повторить 6—8 раз, темп средний.



7-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1. Правую ногу вперед, левую руку вперед, правую в сторону (б).
 2. Вернуться в исходное положение.
 3. Левую ногу вперед, правую руку вперед, левую в сторону.
 4. Вернуться в исходное положение.
- Повторить по 3—4 раза, начиная с каждой ноги, темп средний.

КОМПЛЕКС 28

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Спокойная ходьба, высоко поднимая колени, продолжительностью до одной минуты.



2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Поднять руки, скользя ими по корпусу, сжать пальцы в кулаки (б).
 2. Руки вверх, разжать пальцы, потянуться — вдох (в).
 - 3-4. Руки через стороны вниз — выдох.
- Повторить 4—6 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1-2. Присесть, спина прямая, колени разведены — выдох (б).

3-4. Встать — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп медленный.



КОМПЛЕКС 28



4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1. Энергично разгибая руки, отвести их назад — вдох (б).
2. Сгибая руки, вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 8—10 раз, темп быстрый.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

Прыжки на месте на обеих ногах (б) (до 20—25 прыжков).

Дыхание равномерное. После прыжков спокойная ходьба на месте (20—30 секунд).



6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Наклон вперед с согнутой спиной, голову опустить — выдох (б).
2. Прогнуться, голову поднять (в).
3. Согнуть спину, голову опустить.
4. Выпрямляясь, вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 6—8 раз, темп средний.



КОМПЛЕКС 28



7-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса влево, левую руку в сторону, голову повернуть на-лево — выдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — вдох.
 - 3-4. То же в другую сторону.
- Повторить 6—8 раз, темп средний.



8-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку через сторону вверх, правую вперед (б).
 2. Руки вниз.
 3. Правую руку через сторону вверх, левую вперед (в).
 4. Руки вниз.
- Повторить 5—6 раз, темп медленный с ускорением до среднего.

КОМПЛЕКС 29



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Ходьба на носках продолжительностью до одной минуты.

2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки в стороны и назад ладонями вверх, голову назад, потянуться — вдох (б).

3-4. Опуская руки вниз, вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—6 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-2. Глубокий присед на носках ног, спина прямая, руками коснуться пяток — выдох (б).

3-4. Встать — вдох.

Повторить 6—8 раз, темп медленный или средний.

4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки согнуты в локтях.

Выполнение:

Имитация движений рук при беге. Попеременные движения согнутыми руками.

Сделать 16—20 движений, темп средний и быстрый.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки вправо (а).

Выполнение:

1. Руки вниз и влево, мах левой ногой вправо-вверх (б).

2. Руки вниз и вправо, приставить левую ногу.

3-4. Руки вниз и влево.

1-4. То же другой ногой.

Повторить по 6—8 раз каждой ногой, темп быстрый, дыхание равномерное.

6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Наклон вперед и влево, пальцами рук коснуться носка левой ноги.

2. Второй, пружинистый наклон — прямо (б).

3. Третий пружинистый наклон — к правому носку.

4. Выпрямиться, руки на пояс.

1-4. То же, начиная вправо.

Повторить 6—8 раз, темп средний, дыхание равномерное.



КОМПЛЕКС 29



7-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки вверх, пальцы сцеплены (а).

Выполнение:

- 1-2-3. Правую ногу в сторону на носок, наклон корпуса вправо и, не выпрямляясь, еще два пружинистых наклона — выдох (б).
 4. Приставляя правую ногу, вернуться в исходное положение — вдох.
 - 1-4. То же в левую сторону.
- Повторить 6—8 раз, темп средний.



8-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую ногу вперед (б).
 2. Правую ногу в сторону, руки в стороны (в).
 3. Правую ногу назад, руки вверх (г).
 4. Вернуться в исходное положение.
- 1-4. То же, начиная с левой ноги.
Повторить по 3—4 раза каждой ногой, темп средний.

КОМПЛЕКС 30

1-е упражнение

Ходьба в течение 40—50 секунд, чередуя обычную ходьбу с ходьбой на пятках.

2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки в стороны ладонями вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—6 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки вверх (а).

Выполнение:

1-2. Согнуть правую ногу и, обхватив руками голень, подтянуть колено к груди — выдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

1-4. То же левой ногой.

Повторить по 4—5 раз каждой ногой, темп средний.

4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, левая нога впереди, руки на поясе.

Выполнение:

Прыжки со сменой положения ног.

Выполнить до 20—30 прыжков, темп средний или быстрый, дыхание равномерное, глубокое. После прыжков ходьба на месте.



КОМПЛЕКС 30



5-е упражнение

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1-2. Два рывка согнутыми руками назад (б).

3-4. Два рывка назад, выпрямляя руки (в).

Повторить 4—6 раз, темп средний, дыхание произвольное.



6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, пальцы рук сцеплены внизу (а).

Выполнение:

1-2. Руки вперед и вверх, поворачивая их ладонями вверх, прогнуться в груди, смотреть на кисти рук — вдох (б).

3. Наклон вперед согнувшись, руки назад — выдох (в).

4. Вернуться в исходное положение.

Повторить 6—8 раз, темп медленный или средний.

КОМПЛЕКС 30



7-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире, мышцы рук расслаблены (а).

Выполнение:

1. Энергичный поворот корпуса направо, «захлест» руками вправо (б).
2. То же в левую сторону.

Повторить 8—10 раз, темп средний, дыхание произвольное.



8-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

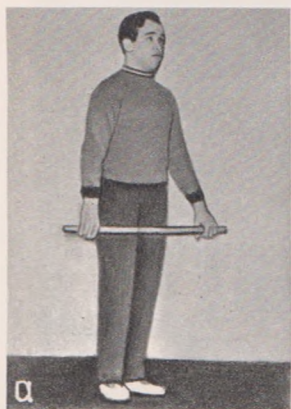
Выполнение:

1. Приставить правую ногу, руки на пояс (б).
 2. Согнуть правую ногу, руки в стороны (в).
 3. Приставить ногу, руки на пояс.
 4. Шаг правой ногой в сторону, руки вниз (г).
- 1-4. То же, начиная с левой ноги.

Повторить по 3—4 раза каждой ногой, темп медленный с постепенным ускорением.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

КОМПЛЕКС 31



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка, палка внизу (а).

Выполнение:

Ходьба на месте, свободно размахивая руками (б).

Продолжительность ходьбы 30—40 секунд, темп средний.

2-е упражнение

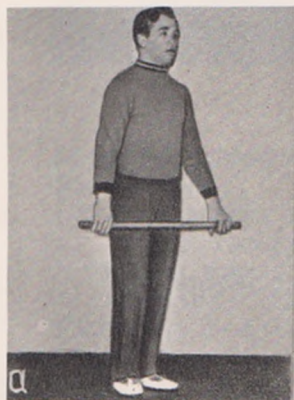
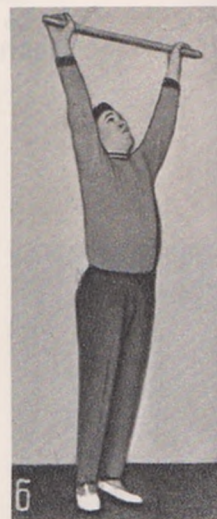
Исходное положение: основная стойка, палка внизу (а).

Выполнение:

1-2. Палку вверх над головой, подняться на носки, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 6—7 раз, темп медленный или средний.



3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка, палка внизу (а).

Выполнение:

1-2. Присесть на носках, спина прямая, палку вертикально перед собой, левая рука вверх — выдох (б).

Повторить 6—8 раз, темп средний.

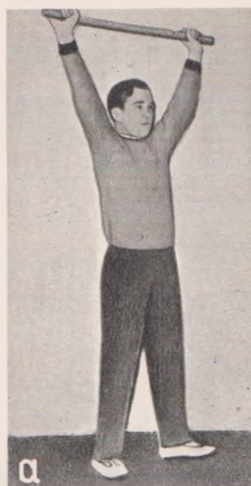
КОМПЛЕКС 31

4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, палка над головой (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса налево, палку за голову, энергично сгибая руки, — выдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — вдох.
 - 3-4. То же в другую сторону.
- Повторить по 5—6 раз в обе стороны, темп средний.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, палка на груди (а).

Выполнение:

1. Наклон вправо, палку вертикально к левому плечу (левая рука вверх, правая к левому плечу) — выдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — вдох.
- Повторить по 5—6 раз в обе стороны, темп средний.

6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка, палка внизу (а).

Выполнение:

1. Шаг левой ногой в сторону, палку на грудь (б).
2. Приставить правую ногу, палку вверх (в).
3. Шаг правой ногой в сторону, палку на грудь.
4. Приставить левую ногу, палку вниз.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный с ускорением до среднего.



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ

(для первой группы профессий)

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

КОМПЛЕКС 32

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки через стороны вверх, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-2. Руки через стороны вверх, свободно потряхивая кистями, — вдох (б).

3-4. Расслабленно бросить руки вниз и свободно покачать ими — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, сцепив пальцы рук за спиной (а).

Выполнение:

1-2. Наклон назад, руки назад до отказа — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 6—8 раз, темп медленный или средний.



КОМПЛЕКС 32



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Присесть, спина прямая, руки свободно вперед — выдох (б).

3-4. Встать, руки вниз — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп медленный с ускорением до среднего.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки к плечам (а).

Выполнение:

1. Наклон корпуса вправо, руки вверх — вдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — выдох.

3-4. То же влево.

Повторить по 5—6 раз в обе стороны, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую руку вперед (б).

2. Левую руку вперед (в).

3. Правую руку назад (г).

4. Левую руку назад.

5. Правую руку вперед.

6. Левую руку вперед.

7. Правую руку вниз.

8. Левую руку вниз.

Повторить 4—5 раз, темп средний, дыхание равномерное.

1-е упражнение

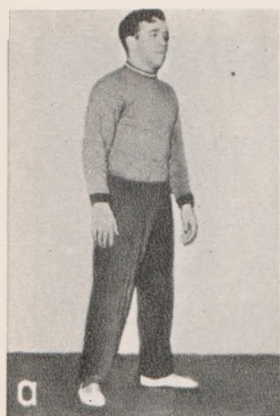
Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Сгибая руки вдоль корпуса, поднять их вверх, подняться на носки, потянуться — вдох (б).

3-4. Руки через стороны вниз, опуститься на полную ступню — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-3. Полунаклон вперед, свободно потряхивая руками (б).

4. Выпрямиться, руки вниз.

Повторить 4—6 раз, дыхание произвольное.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, сцепив пальцы рук за спиной (а).

Выполнение:

1-2. Наклон назад, сгибая руки, — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 6—8 раз, темп медленный.

КОМПЛЕКС 33



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Присесть на полной ступне, колени вместе, руки на пояс — выдох(б).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп медленный с ускорением до среднего.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны (а).

Выполнение:

1. Наклон вперед, руки на пояс (б).

2-3. Еще два пружинистых наклона — выдох.

4. Выпрямиться, руки в стороны — вдох.

Повторить 6—8 раз, темп средний.

6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

1. Руки в стороны.

2. Левую руку за голову, правую на пояс.

3. Сменить положение рук.

4. Руки вниз.

Повторить 6—8 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 34

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки через стороны вверх с поворотом корпуса направо, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 6 раз (по 3 раза в обе стороны), темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки в стороны, свободно потряхивая кистями, — вдох (б).

3-4. Полунаклон вперед, руки расслабленно бросить вниз и покачать ими — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-2. Поворот корпуса налево с наклоном назад, руки за спину — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.





4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки за спину, кисти рук прижаты к локтям.

Выполнение:

Бег на месте, высоко поднимая колени. Продолжительность бега 20—25 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое. После бега ходьба на месте.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире, руки в стороны (а).

Выполнение:

1. Наклон вперед с поворотом налево, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую руку назад — выдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — вдох.
 - 3—4. То же в другую сторону.
- Выполнить по 4—5 раз в обе стороны, темп медленный с ускорением до среднего.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку вверх (б).
2. Правую руку вверх (в).
3. Левую руку на голову (г).
4. Правую руку на голову (д).

5. Левую руку вверх.
6. Правую руку вверх.
7. Левую руку вниз.
8. Правую руку вниз.

Выполнить 3—4 раза, темп средний, дыхание равномерное.

КОМПЛЕКС 35

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Шаг правой ногой в сторону, руки к плечам, локти приподняты, кисти сжаты в кулаки, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же, делая шаг левой ногой.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

На каждый счет энергичные повороты корпуса поочередно направо и налево с максимальным расслаблением мышц рук и плечевого пояса (б).

Повторить 10—12 раз, темп средний, дыхание произвольное.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире (а).

Выполнение:

1-2. Согнуть правую ногу, руки вправо — выдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

1-4. То же в другую сторону.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.



КОМПЛЕКС 35



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Присесть, спина прямая, руки на пояс — выдох (б).

3-4. Встать, руки вниз — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп медленный или средний.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки за спину (а).

Выполнение:

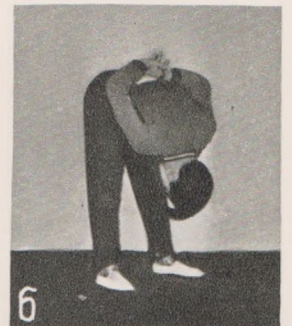
1. Наклон вперед согнувшись — выдох (б).

2. Выпрямиться.

3. Наклон назад — вдох.

4. Выпрямиться.

Повторить 6—8 раз, темп медленный или средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку вверх (б).

2. Правую руку вверх (в).

3. Левую руку вниз.

4. Правую руку вниз.

Повторить 5—6 раз, темп медленный или средний.

КОМПЛЕКС 36

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

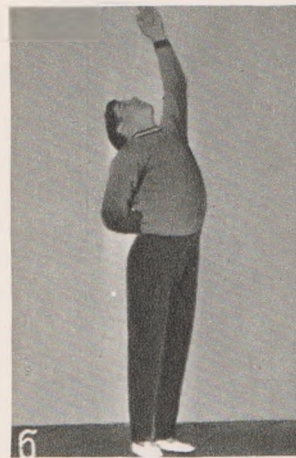
Выполнение:

1-2. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же, меняя положение рук.

Повторить 4—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-2. Руки в стороны, свободно потряхивая кистями, — вдох (б).

3-4. Полунаклон вперед, руки расслабленно бросить вниз и свободно покачать ими — выдох (в).

Повторить 5—6 раз, темп медленный.

3-е упражнение

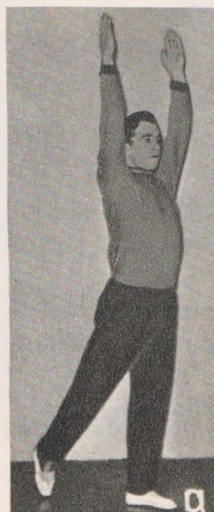
Исходное положение: стойка на левой ноге, правая назад на носок, руки вверх (а).

Выполнение:

1. Приставляя правую ногу и приседая, наклониться вперед, руки вперед, затем назад — выдох (б).

2. Выпрямляясь, руки вверх, вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 6—8 раз, темп выполнения средний.



КОМПЛЕКС 36



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Ходьба или легкий бег на месте с «захлестом» голени назад.

Выполнять в течение 20—30 секунд, темп средний, дыхание равномерное.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

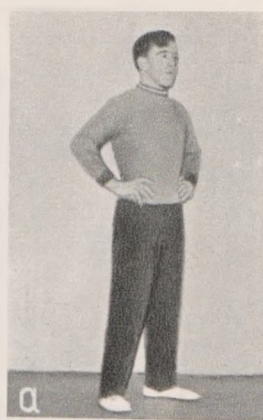
Выполнение:

1. Левую руку в сторону с поворотом корпуса налево (б).

2. Вернуться в исходное положение.

3-4. То же в другую сторону.

Повторить по 6—8 раз в обе стороны, темп средний, дыхание произвольное.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки через стороны вверх (б).

2. Правую руку вниз (в).

3. Правую руку вверх, левую вниз.

4. Правую руку вниз.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.

КОМПЛЕКС 37

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки вперед и вверх, левую ногу назад на носок, прогнуться и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки за спиной, кисти под локтями (а).

Выполнение:

1. Мах левой ногой вперед (расслабленно) (б).

2. Приставить левую ногу.

3-4. То же правой ногой.

Повторить по 8—10 раз каждой ногой, темп средний, дыхание равномерное.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса налево, руки в стороны — вдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — выдох.

3-4. То же в другую сторону.

Повторить по 6—8 раз в обе стороны, темп медленный или средний.



КОМПЛЕКС 37



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Присесть, колени вместе, руками коснуться пола (упор присев) — выдох (б).
2. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп медленный.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

Наклониться вперед и на каждые 4 счета выполнять круговые движения корпусом вправо, назад, влево, вперед, а затем в другую сторону (б).

Повторить 6—8 раз, темп медленный или средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую ногу вперед (б).
2. Правую ногу в сторону, руки в стороны (в).
3. Правую ногу назад, руки вверх (г).
4. Вернуться в исходное положение.

1-4. То же левой ногой.

Повторить по 3—4 раза каждой ногой, темп средний.

КОМПЛЕКС 38

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

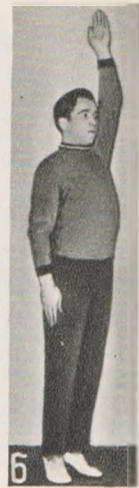
Выполнение:

1-2. Левую руку через сторону вверх, подняться на носки, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же, поднимая правую руку.

Повторить по 2—3 раза каждой рукой, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Свободно поднять руки вверх (б).

2. Расслабленно опустить руки вниз (последовательно: кисти, предплечья, плечи).

3-4. Свободное потряхивание руками вниз (2—3 секунды).

Повторить 4—5 раз, дыхание равномерное.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире (а).

Выполнение:

1-2. Поворачивая корпус направо, наклониться вперед прогнувшись, руки вперед — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же влево.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный или средний.



КОМПЛЕКС 38



4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, левая нога впереди, руки за голову, сцепив пальцы.

Выполнение:

Прыжки на месте со сменой положения ног.

Выполнять в течение 15—25 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После прыжков ходьба на месте со свободными движениями рук (30—40 секунд).

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки за спиной, сцепив пальцы (а).

Выполнение:

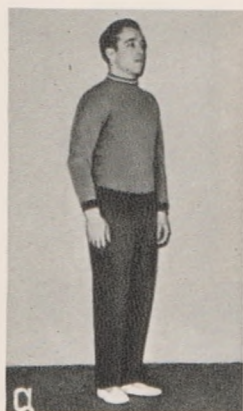
1. Полунаклон вперед, руки назад — выдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — вдох.

3. Наклон назад — выдох.

4. Выпрямиться — вдох.

Повторить 6—8 раз, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую руку на пояс (б).

2. Левую руку на пояс (в).

3. Руки вверх и хлопок ладонями (г).

4. Руки вниз.

5—8. То же, начиная с левой руки.

Повторить до 4 раз, темп медленный или средний.

КОМПЛЕКС 39

1-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки вверх (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса налево, руки за голову — выдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — вдох.

3-4. То же с поворотом направо.

Повторить по 5—6 раз в каждую сторону, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки через стороны вверх, кисти расслабить (б).

2-4. Расслабленно опустить руки вниз с полунаклоном вперед и свободно покачать ими (в).

Повторить 4—5 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки к плечам (а).

Выполнение:

1. Руки в стороны, сгибая кисти вверх, — вдох (б).

2. Руки к плечам — выдох.

Повторить 10—12 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 39



4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь на ширину ступни, руки на поясе (а).

Выполнение:

1-2. Присесть, спина прямая, руки в стороны — выдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп медленный с ускорением до среднего.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки за спину (а).

Выполнение:

1-2. Наклон вперед прогнувшись — выдох (б).

3-4. Выпрямиться — вдох.

Повторить 6—8 раз, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую руку вперед, левую в сторону (б).

2. Левую руку вперед, правую в сторону (в).

3. Руки вверх (г).

4. Руки через стороны вниз.

5-8. То же в другую сторону.

Повторить 3—4 раза, темп медленный.

КОМПЛЕКС 40

1-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки к плечам (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх в стороны, подняться на носки, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки через стороны вверх, свободно потряхивая кистями, — вдох (б).

3-4. Расслабленно бросить руки вниз и покачать ими — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.

3-е упражнение

Исходное положение: стойка ноги врозь на ширину ступни, руки вправо (а).

Выполнение:

1. Руки вниз-влево, мах левой ногой вправо (б).

2. Вернуться в исходное положение.

3. Сменить положение рук (руки вправо).

1-3. То же другой ногой.

Повторить по 4—5 раз каждой ногой, темп средний, дыхание произвольное.



КОМПЛЕКС 40



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Выполнение:

Бег на месте, чередуя 8 шагов обычного бега и 8 — высоко поднимая колени.

Продолжительность бега 20—30 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое. После бега ходьба на месте со свободным потряхиванием рук. Продолжительность ходьбы до 30 секунд.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки за голову (а).

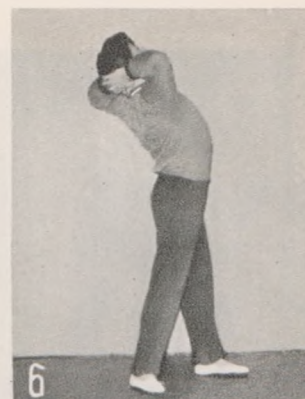
Выполнение:

1. Поворот корпуса налево с небольшим наклоном назад (б).

2. Еще один пружинистый поворот.

3-4. То же в другую сторону.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний, дыхание произвольное.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую руку вверх, левую вперед (б).

2. Левую руку вверх, правую вперед (в).

3. Руки в стороны (г).

4. Руки вниз.

5-8. То же, начиная левой рукой вверх, а правой вперед.

Повторить 3—6 раз, темп медленный с ускорением до среднего.

КОМПЛЕКС 41

1-е упражнение

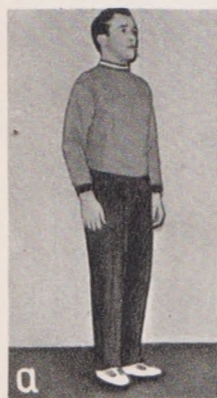
Исходное положение: ноги врозь, руки к плечам (а).

Выполнение:

1-2. Руки в стороны ладонями вверх, прогнуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки свободно вверх, потряхивая кистями, подняться на носки — вдох (б).

3-4. Опуститься на полную ступню, полунаклонившись вперед, свободно бросить руки вниз и покачать ими — выдох (в).

Повторить 5—6 раз, темп медленный.

3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

Ходьба на месте, высоко поднимая колени, с энергичными движениями рук (б). Продолжительность ходьбы 25—30 секунд, дыхание равномерное.



КОМПЛЕКС 41



4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Присесть на полной ступне, руки в стороны (б).
 2. Повторить пружинистое приседание — выдох.
 - 3-4. Встать, руки на пояс — вдох.
- Повторить 8—10 раз, темп медленный или средний.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки за голову (а).

Выполнение:

1. Руки вверх.
 - 2-3. Два пружинистых наклона вправо — вдох (б).
 4. Вернуться в исходное положение — выдох.
- Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку через сторону вверх, правую вперед (б).
 2. Руки вниз.
 3. Правую руку через сторону вверх, левую вперед.
 4. Руки вниз.
- Повторить 5—6 раз, темп медленный с ускорением до среднего.

КОМПЛЕКС 42

1-е упражнение

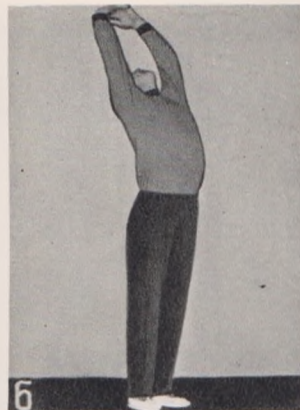
Исходное положение: ноги вместе, сцепив пальцы рук внизу (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, не расцепляя пальцев, прогнуться в груди и потянуться—вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение—выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире (а).

Выполнение:

На каждый счет энергичные повороты корпуса поочередно направо и налево с максимальным расслаблением мышц рук и плечевого пояса (б).

Повторить 10—12 раз, темп средний, дыхание произвольное.

3-е упражнение

Исходное положение: наклон вперед прогнувшись, руки вперед (а).

Выполнение:

1. Опуская правую руку вниз и назад (б), рывок обеими руками назад.

2. Сменить положение рук — рывок.

Выполнить 16—20 движений, темп средний, дыхание произвольное.



КОМПЛЕКС 42

4-е упражнение



Исходное положение: ноги врозь, руки впереди (а).

Выполнение:

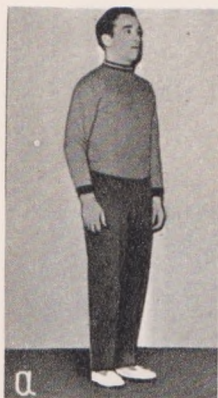
1. Присесть, руки свободно вниз, коснуться пальцами пяток — выдох (б).
 2. Встать, руки назад до отказа — вдох (в).
 3. Присесть, руки свободно вниз, коснуться пальцами пяток — выдох.
 4. Вернуться в исходное положение — вдох.
- Повторить 5—6 раз, темп медленный.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире (а).

Выполнение:

1. Наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз — выдох (б).
 2. Выпрямиться — вдох.
 - 3-4. То же в левую сторону.
- Повторить 8—10 раз, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки на пояс (б).
2. Правую руку к плечу, левую вперед (в).

3. Руки за голову (г).

4. Руки вниз.

1-4. То же, но на счет 2 левую руку к плечу, правую вперед.

Повторить по 4—5 раз, начиная с каждой руки, темп средний.

КОМПЛЕКС 43

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки через стороны вверх, сцепить пальцы.
2. Подняться на носки, прогнуться — вдох (б).
- 3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

- 1-2. Руки в стороны, свободно потряхивая кистями, — вдох (б).
- 3-4. Полунаклон вперед, руки расслабленно бросить вниз и покачать ими — выдох (в).

Повторить 5—6 раз, темп медленный.

3-е упражнение

Исходное положение: «стойка боксера»: ноги врозь, руки согнуты, кисти сжаты в кулаки (а).

Выполнение:

На каждый счет энергично выпрямлять поочередно левую и правую руки с небольшими поворотами корпуса — «удары» (б).

Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное.



КОМПЛЕКС 43



4-е упражнение

Исходное положение: стойка с сомкнутыми носками ног (а).

Выполнение:

1-2. Присесть на полной ступне, колени вместе, наклониться вперед, руки назад — выдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 8—10 раз, темп средний.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире (а).

Выполнение:

1-2. Два пружинистых наклона вправо (б).

3-4. Два пружинистых наклона влево.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки за голову (б).

2. Руки вверх, правую ногу назад на носок (в).

3. Руки на пояс, приставить ногу (г).

4. Руки вниз.

1-4. То же, но на счет 2 левую ногу назад на носок.

Повторить по 3—4 раза, начиная с каждой ноги, темп средний.

КОМПЛЕКС 44

1-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, пальцы рук сцеплены внизу (а).

Выполнение:

Руки вверх, не расцепляя пальцев.

3. Повернуть ладони вверх, прогнуться и потянуться — вдох (б).

Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



б

2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-2. Сгибая руки, поднять их вдоль корпуса вверх, свободно потряхивая кистями, — вдох (б).

3-4. Два пружинистых наклона вперед, посылая руки вперед между ногами, — выдох (в).

Повторить 5—6 раз, темп средний.



б



в

3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Шаг левой ногой вперед, руки к плечам (б).

2. Руки вверх — вдох (в).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же, начиная с правой ноги.

Повторить 4—6 раз, темп медленный.



а



б



в

КОМПЛЕКС 44



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Прыжок на обеих ногах.
 2. Прыжок на левой ноге, правая назад (б).
 3. Прыжок на обеих ногах.
 4. Прыжок на правой ноге, левая назад.
- Выполнять в течение 15—20 секунд (около 30 прыжков), темп средний, дыхание равномерное, глубокое. После прыжков ходьба на месте продолжительностью до 30 секунд.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире, руки на поясе (а).

Выполнение:

- 1-3. Три пружинистых наклона вправо—выдох (б).
 4. Вернуться в исходное положение—вдох.
 - 1-4. То же влево.
- Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки в стороны (б).
 2. Левую руку вверх, правую вниз, шаг правой ногой вправо (в).
 3. Руки в стороны, приставить правую ногу.
 4. Руки вниз.
- 1-4. То же, но на счет 2 правую руку вверх, левую вниз и шаг левой ногой влево.
- Повторить 5—6 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 45

1-е упражнение

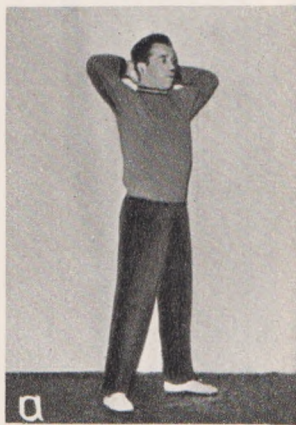
Исходное положение: ноги врозь, руки за голову (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, подняться на носки, прогнуться в груди и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-2. Руки через стороны вверх, свободно потряхивая кистями, — вдох (б).

3-4. Расслабленно бросить руки вниз и свободно покачать ими — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

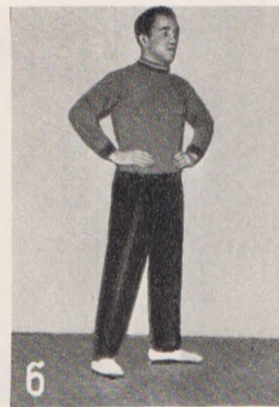
Прыжки на месте:

1. Прыжок — ноги врозь (б).

2. Прыжок — ноги вместе.

Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний или быстрый, дыхание равномерное, глубокое.

После прыжков ходьба на месте.



КОМПЛЕКС 45



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, кисти рук сжаты в кулаки (а).

Выполнение:

1. Поднять левую руку вверх, рывок руками назад (б).
 2. То же, сменив положение рук.
- Выполнить 12—16 раз, темп средний, дыхание произвольное.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Наклон назад, руки за голову — вдох (б).
 - 2-3. Наклон вперед, пальцами рук коснуться пола — выдох (в).
 4. Вернуться в исходное положение.
- Повторить 6—8 раз, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Шаг левой ногой в сторону, руки к плечам (б).
 2. Приставить правую ногу, левую руку вперед (в).
 3. Шаг правой ногой в сторону, левую руку к плечу.
 4. Приставить левую ногу, руки вниз.
- Повторить 4—5 раз, темп медленный с небольшим ускорением.



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, правую ногу назад на носок, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—5 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки развести в стороны, свободно потряхивая кистями (б).

3. Подняться на носки, делая хлопок в ладоши над головой (в).

4. Вернуться в исходное положение.

Повторить 5—6 раз, темп средний.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

Прыжки на месте:

1. Прыжок — ноги врозь (б).

2. Прыжок — скрестив ноги, правая (левая) нога впереди (в).

3. Прыжок — ноги врозь.

4. Прыжок — ноги вместе.

Повторить 6—8 раз, темп средний или быстрый, дыхание равномерное, глубокое.

После прыжков ходьба на месте.



КОМПЛЕКС 46



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки (а).

Выполнение:

1. Руки вверх, с силой разжать пальцы (б).
 2. Вернуться в исходное положение.
 3. Руки в стороны, разжать пальцы (в).
 4. Вернуться в исходное положение.
- Повторить 4—6 раз, темп средний или быстрый.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки за спину, кисти сжаты в кулаки (а).

Выполнение:

1. Шаг правой ногой в сторону, левую руку через сторону вверх, наклониться вправо — вдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — выдох.
 - 3-4. То же в другую сторону.
- Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний или медленный.

КОМПЛЕКС 46



6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1-3. Наклон вперед, руки вперед и два пружинистых покачивания — выдох (б).

4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 4—6 раз, темп средний.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки вперед, левую ногу вперед на носок (б).

2. Руки в стороны, левую ногу в сторону на носок (в).

3. Руки на пояс, левую ногу назад на носок (г).

4. Руки вниз, приставить ногу.

Повторить по 2—3 раза каждой ногой, темп средний.

КОМПЛЕКС 47



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Шаг левой ногой вперед, руки к плечам (б).
2. Руки вверх, потянуться — вдох (в).
- 3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить по 2—3 раза, начиная с каждой ноги, темп медленный.

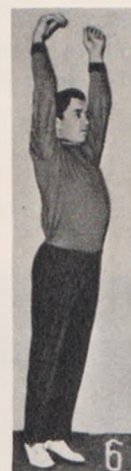
2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

- 1-2. Руки вдоль корпуса вверх, свободно потряхивая кистями, подняться на носки — вдох (б).
3. Опускаясь на полную ступню, развести руки в стороны (в).
4. Руки вниз — выдох.

Повторить 4—5 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

- 1-2. Присесть, спина прямая, руки вперед — выдох (б).
- 3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 6—8 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 47

4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, левая рука на поясе, правая опущена и сжата в кулак.

Выполнение:

1-3. Три больших круга правой рукой назад.

4. Сменить положение рук.

Повторить по 4—5 раз каждой рукой, темп средний, дыхание произвольное.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Наклон вперед прогнувшись—вдох (б).

2. Выпрямиться — выдох.

Повторить 6—8 раз, темп медленный или средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки за голову (б).

2. Шаг левой ногой в сторону, правую руку в сторону (в).

3. Левую руку в сторону (г).

4. Приставить левую ногу, руки вниз.

1-4. То же, но начиная с правой ноги и левой руки.

Повторить по 2—3 раза в обе стороны.

КОМПЛЕКС 48



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки в стороны, подняться на носки, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный или средний.

2-е упражнение

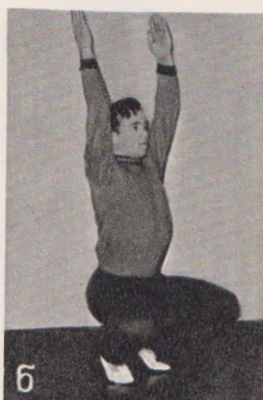
Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-3. Полунаклон вперед и свободное потряхивание расслабленными руками (б).

4. Выпрямиться, руки вниз.

Повторить 4—6 раз, дыхание произвольное.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Присесть, спина прямая, руки вверх (б).

2. Дополнительное пружинистое приседание — выдох.

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 6—8 раз, темп средний.

4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, кисти рук сжаты в кулаки.

Выполнение:

На каждый счет большие круги руками; поочередно: 4 круга внутрь и 4 — наружу.

Повторить по 2—3 раза в обе стороны, темп средний.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки за голову (а).

Выполнение:

1. Прогнуться в груди, голову назад — вдох (б).

2-3. Наклон вперед — выдох (в).

4. Вернуться в исходное положение.

Повторить 6—8 раз, темп средний.

6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку вверх, правую в сторону (б).

2. Шаг правой ногой вправо, руки перед грудью (в).

3. Приставить правую ногу, левую руку вверх, правую в сторону.

4. Руки вниз.

1-4. То же, но поднимая правую руку вверх и делая шаг влево.

Повторить по 2—3 раза в обе стороны.



КОМПЛЕКС 49



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, хлопок в ладоши над головой — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный или средний.

2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-2. Руки в стороны, свободно потряхивая кистями, — вдох (б).

3-4. Полунаклон вперед, руки расслабленно бросить вниз и покачать ими — выдох (в).

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1-2. Два рывка согнутыми руками назад (б).

3-4. Два рывка прямыми руками назад (в).

Повторить 6—8 раз, темп средний, дыхание произвольное.

4-е упражнение

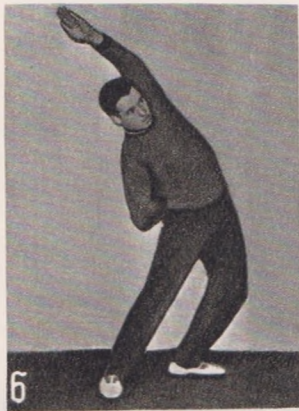
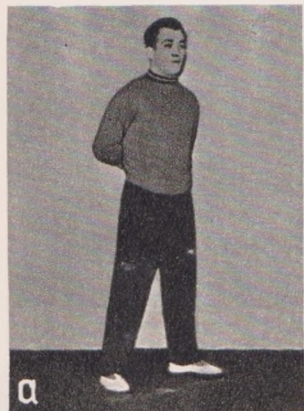
Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Легкий бег на месте.

Продолжительность бега до 20—25 секунд, темп средний или быстрый, дыхание равномерное, глубокое.

После бега спокойная ходьба на месте со свободными движениями рук. Продолжительность ходьбы до 30—40 секунд.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки за спину (а).

Выполнение:

1-2. Левую руку вверх и наклон вправо, сгибая левую ногу (б).

3-4. Наклон влево, сменив положение рук.

Повторить 6—8 раз, темп средний.

6-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Левую руку вперед, правую в сторону, левую ногу назад на носок (б).

2. Вернуться в исходное положение.

3. Правую руку вперед, левую в сторону, правую ногу назад на носок.

4. Вернуться в исходное положение.

Повторить 4—6 раз, темп средний, дыхание произвольное.



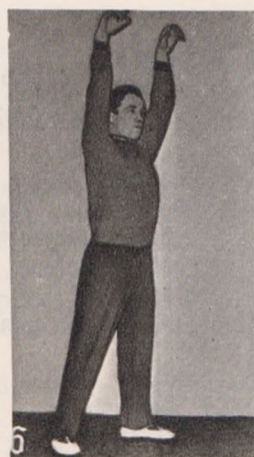
КОМПЛЕКС 50

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Шаг левой ногой в сторону, руки к плечам (б).
 2. Подняться на носки, руки вверх, смотреть на кисти, потянуться — вдох (в).
 3. Опуститься на полную ступню, руки к плечам.
 4. Приставить левую ногу, руки вниз — выдох.
- Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

- 1-2. Руки вверх, свободно потряхивая кистями, — вдох (б).
 - 3-4. Полунаклон вперед, руки расслабленно бросить вниз и покачать ими — выдох (в).
- Повторить 5—6 раз, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

Бег на месте, высоко поднимая колени.

Продолжительность бега 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После бега ходьба на месте со свободными движениями рук.

Продолжительность ходьбы до 30 секунд.

КОМПЛЕКС 50

4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1-2. Два рывка согнутыми руками назад (б).

3-4. Два рывка прямыми руками назад, поворачивая ладони вверх (в).

Повторить 5—6 раз, темп средний, дыхание произвольное.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса налево с наклоном назад, слегка сгибая ноги, левую руку вниз к правой ступне — выдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — вдох.

3-4. То же в другую сторону.

Повторить по 5—6 раз в обе стороны, темп средний или медленный.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку вперед, правую к плечу (б).

2. Правую руку вперед, подняться на носки (в).

3. Левую руку к плечу, опуститься на полную ступню (г).

4. Руки вниз.

Повторить 5—6 раз, темп медленный с постепенным ускорением.

КОМПЛЕКС 51



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Шаг левой ногой в сторону, руки в стороны и к плечам, кисти сжать в кулаки (б).
 2. Подняться на носки, руки в стороны ладонями вверх, прогнуться и потянуться — вдох (в).
 3. Опуститься на полную ступню, руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
 4. Приставить левую ногу, руки вниз — выдох.
- Повторить по 2—3 раза в обе стороны, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

- 1-2. Руки вперед и вверх, свободно потряхивая кистями, — вдох (б).
 - 3-4. Два пружинистых наклона вперед, посылая руки вперед между ног, — выдох (в).
- Повторить 6—8 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 51

3-е упражнение

Бег на месте, чередующийся с ходьбой: 8 шагов бегом, 8 шагов шагом.
Выполнять в течение 35—45 секунд. Темп средний или быстрый,
дыхание равномерное, глубокое.

4-е упражнение

Исходное положение: стойка с сомкнутыми носками ног (а).

Выполнение:

1. Полуприсед с небольшим наклоном вперед, руки назад (б).
2. Присед, спина прямая, руки вниз — выдох (в).
3. Полуприсед, руки назад.
4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 6—8 раз, темп средний.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки вперед (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса направо, правую ногу вперед на носок (б).
2. Вернуться в исходное положение.
- 3-4. То же в другую сторону и другой ногой.

Повторить 6—8 раз, темп средний или медленный.

6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Приставить правую ногу, руки на пояс (б).
2. Согнуть правую ногу, руки в стороны (в).
3. Приставить правую ногу, руки на пояс.
4. Шаг левой ногой в сторону, руки вниз.
- 1-4. То же, приставляя правую ногу и поднимая левую.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный с постепенным ускорением.



КОМПЛЕКС 52



1-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1-2. Левую руку вверх, корпус повернуть налево, подняться на носки и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный или средний.

2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

Согнув левую ногу, взяться руками под бедро, потряхивая расслабленной голенью (б).

То же правой ногой.

Повторить по 3—4 раза каждой ногой, дыхание произвольное.



3-е упражнение

Исходное положение: «стойка боксера»: ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки (а).

Выполнение:

1. Энергично выпрямить левую руку вперед с небольшим поворотом корпуса направо — прямой удар (б).

2. То же правой рукой с поворотом налево, сгибая левую руку.

Выполнить по 10—12 ударов каждой рукой, темп средний, дыхание равномерное.

4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Прыжки на месте, чередуя два прыжка на левой ноге, правую в сторону, и два прыжка на правой ноге, левую в сторону.

Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После прыжков ходьба на месте продолжительностью до 30 секунд.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире (а).

Выполнение:

1-2. Присесть на полной ступне на левой ноге с наклоном вперед, руки назад → выдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

1-4. То же на правой ноге.

Повторить по 4—5 раз на каждой ноге, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку вперед, правую к плечу (б).

2. Левую руку вверх, правую в сторону (в).

3. Левую руку вперед, правую к плечу.

4. Руки вниз.

5-8. То же в другую сторону.

Повторить 3—4 раза, темп медленный с ускорением до среднего.



1-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на голову, сцепив пальцы (а).

Выполнение:

1-2. Правую ногу назад на носок, прогнуться в груди и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить по 3—4 раза, начиная с каждой ноги, темп медленный.

2-е упражнение

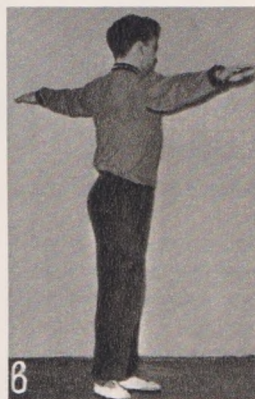
Исходное положение: стойка на левой ноге, правая слегка приподнята в сторону.

Выполнение:

1-7. Свободное потряхивание расслабленной ногой.

8. Сменить положение ног.

Повторить по 2—3 раза на каждой ноге, темп средний, дыхание произвольное.



3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. С силой согнуть руки к плечам, кисти сжать в кулаки (б).

2. Поворот корпуса налево, руки в стороны, пальцы выпрямить (в).

3. Корпус прямо, руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

4. Руки вниз.

Повторить 6—8 раз, темп средний, дыхание произвольное.

4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Бег на месте, максимально расслабляя мышцы рук и плечевого пояса. Продолжительность бега до 20—25 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После бега спокойная ходьба на месте.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1-3. Три пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола — выдох (б).

4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 5—6 раз, темп средний.

6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки через стороны вверх, правую ногу назад на носок (б).

2. Руки к плечам, приставить ногу (в).

3. Руки вверх, левую ногу назад на носок.

4. Вернуться в исходное положение.

Повторить 5—6 раз, темп медленный с ускорением до среднего, дыхание произвольное.



КОМПЛЕКС 54



1-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на голову, сцепив пальцы (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, не расцепляя пальцев, правую ногу в сторону на носок, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить по 3—4 раза, начиная с каждой ноги, темп медленный или средний.

2-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

1-7. Переноса тяжесть тела на левую ногу, свободные махи вперед-назад правой ногой.

8. Приставить правую ногу.

1-8. То же левой ногой.

Повторить по 2—3 раза каждой ногой, темп средний, дыхание равномерное.



3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. С силой согнуть руки к плечам, кисти сжать в кулаки (б).

2. Руки в стороны, пальцы выпрямить (в).

3. Руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

4. Руки вниз, пальцы выпрямить.

Повторить 5—6 раз, темп средний или медленный, дыхание произвольное.

КОМПЛЕКС 54

4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Присесть на полной ступне, немного наклонившись вперед, руки назад (б).
 - 2-3. Два пружинистых приседания — выдох.
 4. Вернуться в исходное положение — вдох.
- Повторить 5—6 раз, темп средний или медленный.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Наклон вправо, левую руку вверх — вдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — выдох.
 - 3-4. То же в другую сторону.
- Повторить по 5—6 раз в обе стороны, темп средний.



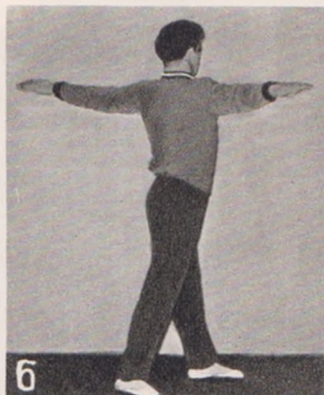
6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки перед грудью (б).
 2. Левую руку вперед, правую в сторону, правую ногу поднять вперед (в).
 3. Руки перед грудью, приставить ногу.
 4. Руки вниз.
- 1-4. То же, но на счет 2 правую руку вперед, левую в сторону, поднять левую ногу.

Повторить 5—6 раз, темп средний.



1-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-2. Поворот корпуса налево, руки в стороны, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный.

а

б

2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Левую руку вверх, свободно потряхивая кистью, — вдох (б).

3-4. Расслабленно бросить руку вниз и покачать ею — выдох.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный.



а

б



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

Прыжки на месте:

1. Прыжок — ноги врозь, левая нога впереди (б).

2. Прыжок — ноги вместе.

3. Прыжок — ноги врозь, правая нога впереди.

4. Прыжок — ноги вместе.

Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое. После прыжков спокойная ходьба на месте (25—30 секунд).

а

б

4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, кисти рук сжаты в кулаки (а).

Выполнение:

1-2. Два рывка руками назад (б).

3-4. Руки вверх и два рывка назад (в).

Повторить 5—6 раз, темп средний, дыхание произвольное.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире, руки к плечам (а).

Выполнение:

1. Сгибая правую ногу, наклониться влево, руки вверх (б).

2-3. Два пружинистых покачивания — выдох.

4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Шаг правой ногой в сторону, руки в стороны (б).

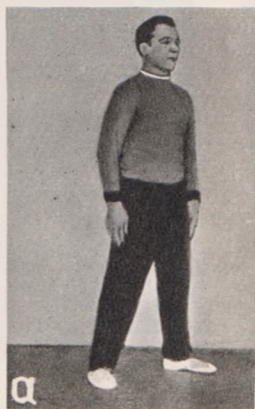
2. Приставить левую ногу, руки на пояс (в).

3. Шаг левой ногой в сторону, руки к плечам (г).

4. Приставить правую ногу, руки вниз.

1-4. То же, начиная с левой ноги.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный с ускорением до среднего.



1-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-2. Поворот корпуса налево, руки вверх, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же с поворотом направо.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный.

2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-4. На каждый счет свободные махи правой ногой вперед-назад и расслабленными руками назад-вперед (б).

5-8. То же, выполняя махи левой ногой. Повторить по 3—4 раза каждой ногой, темп средний, дыхание произвольное.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки за голову (а).

Выполнение:

1. Левую руку вверх, правую в сторону, кисти сжать в кулаки, рывок руками назад (б).

2. Вернуться в исходное положение.

3-4. То же, но левую руку в сторону, а правую вверх.

Повторить 6—8 раз, темп средний, дыхание произвольное.



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

Прыжки на месте с поворотами на каждый 2-й (четный) счет, чередуя 4 поворота налево и 4 — направо.

Повторить по 2 раза в обе стороны, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После прыжков ходьба на месте продолжительностью до 30 секунд.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире (а).

Выполнение:

1. Руки в стороны — вдох (б).

2-3. Слегка сгибая правую ногу, наклониться вперед к левой ноге, руками коснуться носка — выдох (в).

4. Вернуться в исходное положение.

Повторить по 5—6 раз, наклоняясь к каждой ноге, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки на пояс (б).

2. Шаг левой ногой в сторону, руки к плечам (в).

3. Руки вниз (г).

4. Приставить левую ногу.

1-4 То же, делая шаг правой ногой.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.



1-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

- 1-2. Руки в стороны, сгибая левую руку, сжать кисти в кулаки, голову повернуть направо, потянуться — вдох (б).
 - 3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.
 - 1-4. То же, сгибая правую руку и поворачивая голову налево.
- Повторить 6—8 раз, темп медленный.

2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

На каждый счет энергичные повороты корпуса поочередно направо и налево с максимальным расслаблением мышц рук и плечевого пояса (б).

Повторить 10—12 раз, темп средний, дыхание произвольное.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

Прыжки на месте:

1. Прыжок на правой ноге, левая в сторону.
2. Прыжок — ноги вместе.
3. Прыжок на левой ноге, правая в сторону.
4. Прыжок — ноги вместе.

Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После прыжков ходьба на месте со свободными движениями рук.

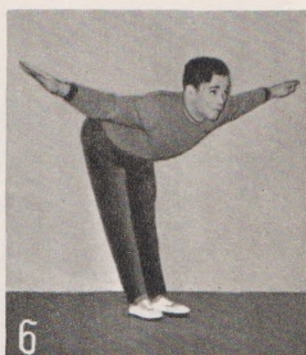
КОМПЛЕКС 57

4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Согнуть левую ногу, руки назад, наклоняя голову вперед, — выдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — вдох.
 - 3-4. То же, сгибая правую ногу.
- Повторить по 6—8 раз, начиная с каждой ноги, темп средний.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны (б).
 - 2-3. Дополнительно два пружинистых наклона — выдох.
 4. Вернуться в исходное положение — вдох.
- Повторить 6—7 раз, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки через стороны вверх (б).
2. Подняться на носки, хлопок в ладоши над головой (в).

3. Шаг левой ногой в сторону, руки на пояс (г).

4. Приставить левую ногу, руки вниз.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.

КОМПЛЕКС 58



1-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки за голову (а).

Выполнение:

1-2. Прогнуться в груди и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный или средний.

2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, свободно потряхивая кистями, — вдох (б).

3-4. Расслабленно бросить руки вниз и покачать ими — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный или средний.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Выполнение:

Бег на месте, делая акцент на каждый 3-й счет, а затем на каждый 4-й счет.

Продолжительность бега до 20—25 секунд, темп средний.

После бега спокойная ходьба на месте.



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки в стороны.

Выполнение:

На каждый счет круговые движения кистями рук, чередуя 4 круга вперед и 4 — назад.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний, дыхание равномерное.

КОМПЛЕКС 58

5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

Руки вверх, сцепив пальцы «в замок», — вдох.

Два пружинистых наклона влево — выдох (б).

Вернуться в исходное положение.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Сгибая правую ногу, наклониться вперед к левой ноге, правой рукой коснуться носка ноги, левую руку в сторону — выдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — вдох.

3-4. То же, наклоняясь к левой ноге, меняя положение рук.

Повторить по 4—6 раз, наклоняясь к каждой ноге, темп средний или медленный.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую ногу вперед, руки в стороны (б).

2. Левую ногу назад, руки вниз.

3. Левую ногу вперед, руки в стороны.

4. Приставить ногу, руки вниз.

1-4. То же правой ногой (в).

Повторить по 3—4 раза каждой ногой, темп средний.



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки через стороны вверх, правую ногу назад на носок, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить по 2—3 раза, начиная с каждой ноги, темп медленный.

2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, мышцы рук расслаблены (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, свободно потряхивая кистями (б).

3. Расслабленно бросить руки вниз.

4. Пауза.

Повторить 6—7 раз, темп средний, дыхание произвольное.



3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Наклон вправо, левую руку через сторону вверх, правую в сторону — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же в другую сторону.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

Прыжки на месте:

1. Прыжок — ноги врозь (б).

2. Прыжок — ноги вместе.

Выполнить 25—30 прыжков, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

Сразу после прыжков ходьба на месте в течение 30—40 секунд.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки (а).

Выполнение:

1. Руки вверх, разжать пальцы (б).

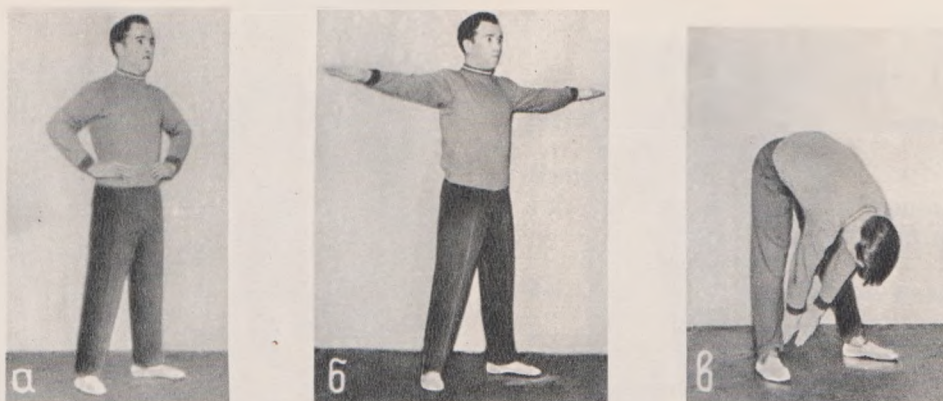
2. Вернуться в исходное положение.

3. Руки в стороны, разжать пальцы (в).

4. Вернуться в исходное положение.

Повторить энергично 5—6 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 59

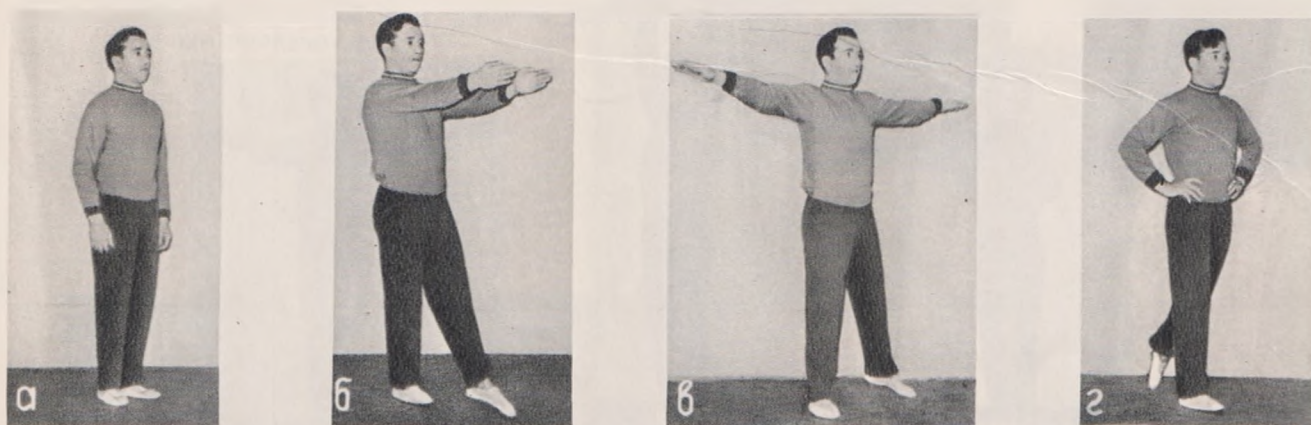


6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Руки в стороны — вдох (б).
 - 2-3. Два пружинистых наклона вперед, опуская руки между ног, — выдох (в).
 4. Вернуться в исходное положение.
- Повторить 6—8 раз, темп средний.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки вперед, левую ногу вперед на носок (б).
 2. Руки в стороны, левую ногу в сторону на носок (в).
 3. Руки на пояс, левую ногу назад на носок (г).
 4. Руки вниз, приставить левую ногу.
 - 5-8. То же правой ногой.
- Повторить по 2—3 раза каждой ногой, темп медленный.

КОМПЛЕКС 60



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

- 1-2. Руки вверх-наружу, подняться на носки, потянуться — вдох (б).
3. Опускаясь на полную ступню, описать круг руками книзу.
4. Руки вниз — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки вперед и вверх, левую ногу назад на носок — вдох (б).
2. Руки вниз и назад, мах левой ногой вперед — выдох (в).
3. Повторить счет 1.
4. Вернуться в исходное положение.

1-4. То же правой ногой.

Повторить по 4—5 раз каждой ногой, темп средний.

КОМПЛЕКС 60



3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. С силой согнуть руки в локтях, пальцы сжать в кулаки (б).
 2. Повернуть корпус налево, руки в стороны, пальцы энергично разжать (в).
 3. Повернуться прямо, повторить счет 1.
 4. Руки вниз.
- 1-4. То же, но делая поворот направо.
Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний, дыхание равномерное.



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки вверх, потянуться — вдох (б).
 2. Присесть, спина прямая, руки вперед — выдох (в).
 3. Встать, наклониться вперед прогнувшись, руки назад и в стороны, смотреть прямо — вдох (г).
 4. Вернуться в исходное положение — выдох.
- Повторить 6—8 раз, темп медленный или средний.

КОМПЛЕКС 60

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, правая (левая) нога впереди.

Выполнение:

Прыжки на месте со сменой положения ног.

Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое, продолжительность ходьбы до 30—40 секунд.

После прыжков ходьба на месте с постепенным замедлением темпа.



6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Наклон вправо, сгибая левую ногу, левую руку поднять вверх (б).

2-3. Два пружинистых наклона — вдох.

4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же с наклоном влево.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.

7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки на пояс.

2. Левую руку вверх, правую перед грудью (б).

3. Руки на пояс (в).

4. Руки вниз.

1-4. То же, но на счет 2 правую руку вверх, левую перед грудью.

Повторить 5—6 раз, темп средний.





1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки в стороны, ладонями вверх, повернуться налево, подняться на носки, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же в другую сторону.

Повторить по 2—3 раза в обе стороны, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

На каждые 4-е счета маховые движения правой и левой ногами (мах вперед, назад, вперед, приставить).

Повторить по 4—5 раз каждой ногой, темп средний, дыхание произвольное.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки вверх.

Выполнение:

На каждый счет круги руками, чередуя 2 больших круга внутрь и 4 — наружу.

Выполнить 16—20 кругов, темп средний, дыхание произвольное.

4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Присесть, спина прямая, руки вперед — выдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 6—8 раз, темп медленный или средний.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

Прыжки на месте:

1. Прыжок — ноги врозь, руки через стороны вверх и хлопок в ладоши над головой (б).
 2. Прыжок — ноги вместе, руки вниз.
- Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое. После прыжков ходьба на месте.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую ногу в сторону, руки в стороны — вдох (б).
2. Выпад влево с наклоном корпуса вперед, руки свободно скрестить перед грудью — выдох (в).
3. Стойка на правой ноге, левую ногу в сторону, руки в стороны — вдох.
4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку вперед, правую в сторону, левую ногу назад на носок (б).
 2. Вернуться в исходное положение.
 3. Правую руку вперед, левую в сторону, правую ногу назад на носок.
 4. Вернуться в исходное положение.
- Повторить 5—6 раз, темп средний.





1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Шаг правой ногой вправо, руки через стороны вверх, сцепив пальцы и повернув руки ладонями вверх, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же, делая шаг влево.

Повторить 4—6 раз, темп медленный.

2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь на ширину ступни, руки вправо (а).

Выполнение:

1. Мах левой ногой вправо-вперед, руки вниз-влево (б).

2. Вернуться в исходное положение.

3. Руки влево.

1-3. То же другой ногой.

Повторить по 5—6 раз каждой ногой, темп средний, дыхание равномерное.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх (а).

Выполнение:

1. Согнуть руки в локтях, пальцы сжать в кулаки (б).

2. Руки в стороны, пальцы выпрямить. Повторить 8—10 раз, темп средний, дыхание равномерное.

КОМПЛЕКС 62



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Присесть, спина прямая, руки в стороны (б).
2. Встать, хлопок руками за спиной (в).
3. Присесть, спина прямая, руки в стороны.
4. Вернуться в исходное положение.

Повторить 5—6 раз, темп медленный или средний.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

Прыжки на месте:

1. Прыжок на правой ноге, левая вперед, руки в стороны (б).
2. Прыжок — ноги вместе, руки на поясе.
3. Прыжок на левой ноге, правая вперед, руки в стороны.
4. Прыжок — ноги вместе, руки на поясе.

Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После прыжков спокойная ходьба на месте.

КОМПЛЕКС 62



6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса налево, руки в стороны (б).
 2. Руки вверх (в).
 3. Сгибая правую ногу, наклониться к левой ноге, пальцами рук коснуться носка — выдох (г).
 4. Вернуться в исходное положение.
- Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку вверх (б).
 2. Правую руку вверх, правую ногу в сторону (в).
 3. Левую руку вниз, правую ногу приставить.
 4. Правую руку вниз.
- 1-4. То же, начиная с правой руки и поднимая левую ногу.
- Повторить 6—8 раз, темп медленный с ускорением до среднего.

КОМПЛЕКС 63

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Шаг левой ногой влево, с силой согнуть руки в локтях, пальцы сжать в кулаки (б).
 2. Руки вверх-наружу, подняться на носки, потянуться — вдох (в).
 3. Опуститься на полную ступню, руки к плечам, пальцы сжать в кулаки.
 4. Приставить левую ногу, руки вниз — выдох.
- 1-4. То же, делая шаг правой ногой.

Повторить по 2—3 раза, начиная с каждой ноги, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Свободно поднять руки вверх (б).
2. Расслабленно опустить руки вниз (последовательно: кисти, предплечья, плечи).
- 3-4. Свободное потряхивание руками вниз (2—3 секунды).

Повторить 4—5 раз, темп медленный, дыхание равномерное.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны (а).

Выполнение:

1. Руки скрестить перед грудью — выдох (б).
2. Руки в стороны назад до отказа — вдох (в).

Повторить 10—12 раз, темп средний, выполнять свободно, без напряжения.





4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Подняться на носки, руки вверх-наружу (б).
2. Опуститься на полную ступню, руки назад (в).
3. Присесть, спина прямая, руки вверх (г).
4. Вернуться в исходное положение.

Повторить 6—8 раз, темп медленный или средний.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки за голову, сцепив пальцы (а).

Выполнение:

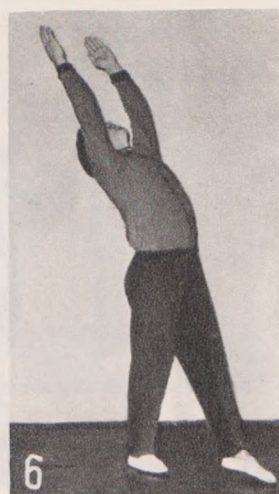
Прыжки на месте:

1. Прыжок — ноги врозь (б).
2. Прыжок — ноги вместе.

Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После прыжков ходьба на месте, руки на поясе. Продолжительность ходьбы до 30 секунд.

КОМПЛЕКС 63



6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, правая (левая) нога впереди (а).

Выполнение:

1-2. Руки вперед и вверх, наклон назад — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 3—4 раза в стойке правая нога впереди (а) и 3—4 раза в стойке левая нога впереди (б), темп средний.



7-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку вперед (б).

2. Шаг правой ногой вправо, правую руку вперед (в).

3. Руки к плечам, кисти рук сжать в кулаки (г).

4. Приставить правую ногу, руки вниз.

1-4. То же, начиная с правой руки и делая шаг левой ногой.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный с ускорением до среднего.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

КОМПЛЕКС 64



1-е упражнение

Исходное положение: стойка с палкой за головой (а).

Выполнение:

1-2. Палку вверх, правую ногу вперед на носок, прогнуться и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить по 3—4 раза, начиная с каждой ноги, темп медленный.

2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка, опираясь на палку.

Выполнение:

Свободные потряхивания правой и левой ногами поочередно на каждые 4-е счета.

Повторить по 4—5 раз, каждой ногой, дыхание произвольное.



3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка, палка внизу (а).

Выполнение:

1. Палку на грудь (б).

2. Палку вперед, корпус повернуть направо (налево) — выдох (в).

3. Палку на грудь, корпус прямо.

4. Палку вниз — вдох.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.

КОМПЛЕКС 64

4-е упражнение

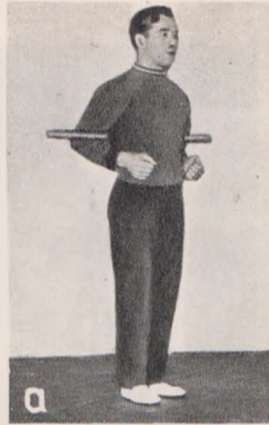
Исходное положение: основная стойка, палка за спиной, под локтями (а).

Выполнение:

Бег на месте, высоко поднимая колени (б).

Продолжительность бега до 20 секунд, темп средний или быстрый, дыхание равномерное, глубокое.

После бега спокойная ходьба на месте, палка внизу.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, палка внизу (а).

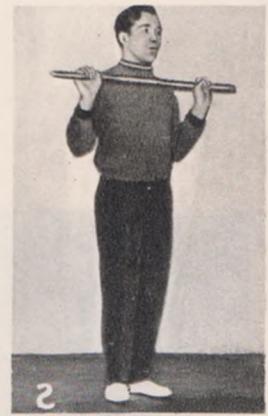
Выполнение:

1. Палку вверх над головой — вдох (б).

2-3. Два пружинистых наклона вперед, палку за голову — выдох (в).

4. Вернуться в исходное положение.

Повторить 6—8 раз, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, палка за головой (а).

Выполнение:

1. Палку на грудь (б).

2. Приставляя левую ногу, палку вперед (в).

3. Палку на грудь (г).

4. Шаг левой ногой в сторону, палку за голову.

Повторить по 3—4 раза, начиная с каждой ноги, темп средний.

КОМПЛЕКС 65



1-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, палка на груди (а).

Выполнение:

1-2. Палку вверх с поворотом корпуса налево, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный или средний.

2-е упражнение

Исходное положение: стойка на правой ноге, левая согнута, палка под бедром.

Выполнение:

Свободное покачивание максимально расслабленной голенью. То же другой ногой.

Повторить по 4—5 раз каждой ногой, дыхание произвольное.



3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка, палку отложить в сторону (а).

Выполнение:

1-2. Руки в стороны и вверх, свободно потряхивая кистями, — вдох (б).

3-4. Расслабленно бросить руки вниз и покачать ими — выдох.

Повторить 4—6 раз, темп медленный.

4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка, палка за спиной, под локтями (а).

Выполнение:

Бег на месте с «захлестом» голени назад (б).

После бега спокойная ходьба на месте. Продолжительность бега до 20 секунд, темп средний или быстрый, дыхание равномерное.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, палка за головой.

Выполнение:

Наклон вперед, круговые движения корпусом влево, назад, вправо, вперед. То же в другую сторону.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний или медленный; дыхание: при наклоне назад — вдох, при наклоне вперед — выдох.

6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка, палка внизу (а).

Выполнение:

1. Шаг правой ногой в сторону, палку вверх (б).

2. Переноса тяжесть тела на левую ногу, правую отставить вперед на носок, палку за голову (в).

3. Шаг правой ногой в сторону, палку вверх.

4. Приставить правую ногу, палку вниз.

1-4. То же, начиная с левой ноги.

Повторить по 3—4 раза, начиная с каждой ноги, темп средний.



УПРАЖНЕНИЯ НА СТУЛЕ

КОМПЛЕКС 66



1-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю стула; ноги вытянуты.

Выполнение:

1. Руки к плечам (а).
2. Руки в стороны ладонями вверх, прогнуться — вдох (б).
3. Руки к плечам.
4. Опустить руки — выдох.

Повторить 4—5 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: Сидя на краю стула; ноги вытянуты, руки к плечам, голова наклонена вперед, все мышцы расслаблены (а).

Выполнение:

- 1-2. Поднять голову, прогнуться — вдох (б).
- 3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 3—4 раза, темп медленный.

3-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги согнуты назад, опираясь на носок, руки на коленях, пальцы сцеплены в «замок» (а).

Выполнение:

1. Ноги выпрямить вперед, руки вверх (б).
 2. Вернуться в исходное положение.
- Повторить 5—6 раз, темп средний, дыхание произвольное.



4-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги врозь пошире, руки к плечам (а).

Выполнение:

1. Наклон к левой ноге, руки вниз, коснуться ступни — выдох (б).
2. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Повернуть корпус направо, руки в стороны ладонями вверх, прогнуться — вдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — выдох.
 - 3-4. То же влево.
- Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.





1-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги врозь, голова опущена (а).

Выполнение:

1-2. Поднимая плечи и голову, прогнуться, руки скользят по корпусу к плечам, кисти сжаты в кулаки — вдох (б).

3-4. Разводя руки в стороны и свободно опуская их вниз, — выдох. Повторить 3—4 раза, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; руки опущены свободно вниз (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, свободно потряхивая кистями, повернуть корпус налево — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

5-8. То же с поворотом направо.

1-4. Взявшись руками под бедро, свободно покачивать голенью, мышцы ноги максимально расслабить (в).

5-8. То же другой ногой.

Повторить по 2—3 раза в обе стороны и каждой ногой, темп медленный.

3-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги врозь, руки вверх.

Выполнение:

1-4. Круговые движения корпусом в левую сторону.

1-4. То же в правую сторону.

Сделать по 4 круга в обе стороны, темп медленный или средний, при наклоне вперед — выдох.



4-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю и откинувшись на спинку стула, ноги слегка согнуты, руками обхватить спинку стула сзади (а).

Выполнение:

1. Выпрямить ноги вперед до горизонтального положения (б).

2. Опустить ноги.

Повторить 5—6 раз, темп средний, дыхание произвольное.

5-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю стула; ноги вытянуты, руки на поясе (а).

Выполнение:

1-2. Наклон вперед, руками коснуться ступней ног — выдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 3—4 раза, темп средний.



КОМПЛЕКС 68



1-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги врозь, голова немного наклонена вперед, руки опущены вниз (а).

Выполнение:

1-2. Встать, руки вперед и вверх, потянуться — вдох (б).

3-4. Сесть, руки через стороны вниз — выдох.

Повторить 4—5 раз, темп медленный, выполнять без остановок.

2-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле, откинувшись на его спинку; ноги вытянуты, голова наклонена вперед (а).

Выполнение:

1-2. Прогнуться, руки вверх (свободно), поднять голову — вдох (б).

3-4. Быстро вернуться в исходное положение, мышцы расслабить — выдох.

Повторить 3—4 раза, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги врозь, корпус слегка наклонен вперед, руки на коленях (а).

Выполнение:

1-2. Встать, прогнуться, руки в стороны ладонями вверх — вдох (б).

3-4. Садясь, вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 6—8 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 68

4-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю стула, откинувшись на его спинку; ноги вытянуты, руки на поясе (а).

Выполнение:

1-2. Поднять ноги параллельно полу, руки в стороны — выдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 3—4 раза.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки к плечам (а).

Выполнение:

1. Наклон вправо, левую руку вверх, правую вниз — вдох (б).

2. Выпрямляясь, вернуться в исходное положение — выдох.

3-4. То же влево.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.

6-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю стула; ноги врозь, вытянуты, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Наклон вперед-вправо, левой рукой коснуться носка правой ноги — выдох (б).

2. Выпрямляясь, вернуться в исходное положение — вдох.

3-4. То же, наклоняясь к левой ноге.

Повторить по 3—5 раз к каждой ноге, темп средний.





1-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги врозь, корпус слегка наклонен вперед, руки назад (а).

Выполнение:

1. Встать, руки вперед.
 2. Руки в стороны ладонями вверх, прогнуться — вдох (б).
 - 3-4. Сесть, опустить руки вперед и вниз — выдох.
- Повторить 3—5 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: сидя вплотную к спинке стула; ноги врозь, голова наклонена вперед (а).

Выполнение:

- 1-2. Прогнуться, поднимая голову, медленно поднять руки по бокам за голову и вверх — вдох (б).
 - 3-4. Свободно опустив руки, вернуться в исходное положение — выдох. Покачать руками — пауза.
- Повторить 3—4 раза, темп медленный.

3-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю стула; ноги врозь, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса направо; левой рукой взяться за спинку стула, правую руку в сторону (б).
 2. Вернуться в исходное положение.
 - 3-4. То же влево.
- Темп средний, повторить по 3—4 раза в обе стороны, дыхание произвольное.



4-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю стула, откинувшись на его спинку; ноги врозь, вытянуты параллельно полу, руками обхватить спинку стула сзади.

Выполнение:

- Встречные круговые движения ногами вверх и вниз.
- Сделать по 3—4 круга в обе стороны, темп средний, дыхание произвольное.

5-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю стула, наклонившись вперед; ноги врозь, вытянуты, руки за спиной.

Выполнение:

- 1-4. Круговые движения корпуса вправо, назад, влево, вперед.
 - 1-4. То же в обратном направлении.
- Сделать по 2—4 круга в обе стороны; дыхание: наклон назад — вдох, наклон вперед — выдох.

6-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю стула, откинувшись на его спинку; ноги врозь, вытянуты, руки в стороны ладонями вверх (а).

Выполнение:

- 1-2. Два пружинистых наклона вперед, руки вниз, коснуться ими пола — выдох (б).
 - 3-4. Вернуться в исходное положение, прогнуться — вдох.
- Повторить 4—6 раз, темп медленный.



КОМПЛЕКС 70



1-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю стула; ноги согнуть назад с опорой на носок (под сиденьем), руками взяться внизу за спинку стула, спина согнута, голова наклонена вперед (а).

Выполнение:

1-2. Прогнуться в верхней части спины, голову назад — вдох (б).
3-4. Расслабляясь, вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—6 раз, темп медленный.

2-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю стула, откинувшись расслабленно на его спинку; ноги вытянуты (а).

Выполнение:

1-2. Прогнуться в спине, голову назад — вдох (б).
3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 3—4 раза, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; руки в стороны ладонями вверх (а).

Выполнение:

1. Положить руки на колени пальцами вперед (б).

2. Встать, выпрямляя ноги и не отрывая рук от коленей, — выдох (в).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 4—5 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 70

4-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю стула, откинувшись на его спинку; руки вверх, ноги вытянуты параллельно полу, голова откинута назад.

Выполнение:

1. Поднять левую ногу и опустить правую.
2. Сменить положение ног.

На каждый счет — смена положения ног.

Выполнить 12—16 счетов, темп средний, дыхание произвольное.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

- 1-2. Наклон влево, правая рука скользит по боку к плечу, а левая вниз по бедру — «насос» (б).
 - 3-4. То же в другую сторону.
- Повторить 6—8 раз, темп средний, дыхание произвольное.

6-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю стула; ноги согнуты назад и опираются на носки, ладони на столе.

Выполнение:

- 1-4. Круговые движения корпуса в пояснице.

Повторить по 3—4 раза вправо и влево, темп средний, дыхание произвольное.



КОМПЛЕКС 71



а



б

1-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1-2. Встать, руки поднять через стул вверх, прогнуться и потянуться — вдох (б).

3-4. Садясь, вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 3—4 раза, темп медленный.

2-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги врозь, руки на поясе локтями вперед, голова наклонена вперед (а).

Выполнение:

1-2. Прогнуться в груди, локти отвести назад, голову поднять — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение, — расслабив мышцы, — выдох.

Повторить 4—5 раз, темп медленный.



а



б



а



б

3-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле, ноги вытянуты, руки согнуты, локти рук обхватили локти (а).

Выполнение:

1. Поднять согнутые руки вверх, разведя локти (б).

2. Вернуться в исходное положение.

Повторить 8—10 раз, темп средний, дыхание равномерное.

КОМПЛЕКС 71

4-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю и откинувшись на спинку стула; ноги вытянуты, руками держаться сзади за края спинки стула (а).

Выполнение:

1. Согнуть ноги и поднять колени вверх — выдох (б).
2. Выпрямив ноги, вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 4—6 раз, темп средний.



5-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги врозь, руки за голову, пальцы сцеплены (а).

Выполнение:

- 1-2. Наклон вперед, локти вперед, коснуться ими коленей — выдох (б).
- 3-4. Выпрямляясь, вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 4—5 раз, темп медленный.

6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Наклон влево, правую руку вверх (б).
2. Вернуться в исходное положение.
- 3-4. То же вправо.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.



КОМПЛЕКС 72



1-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги вместе (а).

Выполнение:

1-2. Руки через стороны вверх, левую ногу вперед, прогнуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же, выпрямляя правую ногу. Повторить 3—4 раза, темп медленный.

2-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги врозь, голова опущена (а).

Выполнение:

1-2. Потряхивая расслабленными кистями, поднять руки вверх до уровня головы, прогнуться — вдох (б).

3-4. Свободно опустить руки и покачать ими вниз — выдох.

Повторить 2—3 раза, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле прогнувшись; руки за голову (а).

Выполнение:

1. Наклон вперед, коснуться локтями коленей — выдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 5—6 раз, темп средний.

4-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю стула, откинувшись на его спинку и взявшись руками за нее; ноги вытянуты (а).

Выполнение:

1. Поднять левую ногу до горизонтального положения (б).

2. Опустить ногу.

3-4. То же правой ногой.

Повторить по 3—4 раза каждой ногой, темп средний, дыхание равномерное.



5-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле с небольшим наклоном вперед; руки вниз, назад (а).

Выполнение:

1-2. Встать, руки через стороны вверх, прогнуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 6—8 раз, темп средний.

6-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги врозь, руки на голове, пальцы сцеплены в «замок» (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса вправо (б).

2. Поворот корпуса влево.

Повторить 4—6 раз, темп средний, дыхание равномерное.



КОМПЛЕКС 73



1-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги врозь, руки на коленях, пальцы сцеплены (а).

Выполнение:

1-2. Поднять руки ладонями вверх, голову назад, прогнуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 3—4 раза, темп медленный.

2-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги врозь, вытянуты, руки скрещены на груди, голова опущена (а).

Выполнение:

1-2. Выпрямляясь, прогнуться, руки опустить вниз, покачивая ими вперед и назад, — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 3—4 раза.



3-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги врозь, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1-2. Рывки руками назад.

3. Руки вниз (б).

4-5. Пружинистые наклоны, касаясь руками пола, — выдох.

6. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 3—4 раза, темп средний.

4-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле, откинувшись на его спинку; ноги слегка согнуты, руками обхватить спинку стула (а).

Выполнение:

1. Поднять ноги, голову наклонить — выдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — вдох.
- Повторить 4—5 раз, темп средний.



5-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги вытянуты, руки к плечам (а).

Выполнение:

1. Согнуть ноги.
2. Встать, локти вверх, соединив тыльные стороны кистей рук за головой, поднять голову — вдох (б).
- 3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 6—8 раз, темп средний.

6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Наклон влево, правую руку за голову, левую на пояс (б).
- 2-3. Два пружинистых покачивания.
4. Вернуться в исходное положение.
- 1-4. То же вправо.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний, дыхание произвольное.





1-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги врозь, голова наклонена вперед (а).

Выполнение:

1. Встать, руки к плечам (б).
 2. Руки вверх, прогнуться — вдох (в).
 3. Руки к плечам.
 4. Сесть, руки вниз, голову наклонить — выдох.
- Повторить 3—5 раз, темп медленный.

2-е упражнение

Исходное положение: сидя вплотную к спинке стула; ноги врозь, голова наклонена вперед, сидеть без напряжения (а).

Выполнение:

- 1-2. Медленно поднять плечи и голову, прогнуться в груди, руки скользят вверх по груди до подбородка и к плечам — вдох (б).
 - 3-4. Без напряжения опустить руки вниз, покачивая ими вперед-назад, голову опустить — выдох.
- Повторить 3—4 раза.



3-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю стула, слегка откинувшись назад; ноги согнуть назад и поставить их на носок (под сиденьем), руки к плечам (а).

Выполнение:

1. Ноги в стороны, руки в стороны (б).
 2. Вернуться в исходное положение.
- Повторить 6—8 раз, темп быстрый или средний, дыхание произвольное.

КОМПЛЕКС 74

4-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю стула, откинувшись на его спинку; ноги врозь, вытянуты, руки в стороны ладонями вверх (а).

Выполнение:

1-2. Согнув ноги, поднять их вверх, обхватить руками колени, голову наклонить вперед — выдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 4—5 раз, темп медленный или средний.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки к плечам (а).

Выполнение:

1. Повернуть корпус вправо, руки в стороны (б).

2. Вернуться в исходное положение.

3-4. То же в другую сторону.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний, дыхание равномерное.

6-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире (а).

Выполнение:

-2. Наклониться вправо, руки через стороны за голову — выдох (б).

-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

-4. То же вправо.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.



КОМПЛЕКС 75



1-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле; ноги врозь, руки за голову, пальцы сцеплены (а).

Выполнение:

1-2. Встать, руки вверх, прогнуться и потянуться — вдох (б).

3-4. Садясь, вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 3—4 раза, темп медленный.

2-е упражнение

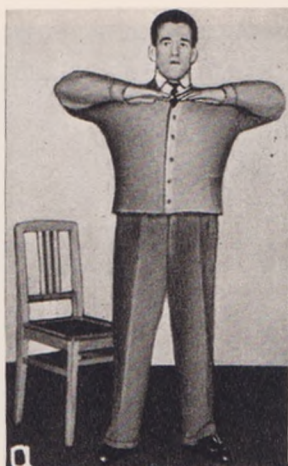
Исходное положение: сидя на краю стула, откинувшись на его спинку; ноги врозь, вытянуты, голова наклонена вперед (а).

Выполнение:

1-2. Выпрямляя спину, прогнуться, голову поднять, руки назад ладонями вперед — вдох (б).

3-4. Расслабляя мышцы, вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 3—4 раза, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1. Рывок руками назад — выдох.

2. Руки в стороны с поворотом корпуса направо — вдох (б).

3-4. То же с поворотом в левую сторону.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.

4-е упражнение

Исходное положение: сидя на стуле, откинувшись на его спинку; ноги вытянуты, руки вверх (а).

Выполнение:

1-2. Согнуть правую ногу и, обхватив руками голень, коснуться коленом груди, голову наклонить вперед — выдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

1-4. То же левой ногой.

Повторить по 4—6 раз, темп средний.



5-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Наклон влево, правая рука скользит по боку к плечу, а левая вниз по бедру — выдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — вдох.

3-4. То же в другую сторону.

Повторить 6—8 раз, темп средний.

6-е упражнение

Исходное положение: сидя на краю стула, ноги вытянуты вперед, ступни вместе, руки к плечам (а).

Выполнение:

1-2. Наклон вперед, выпрямляя руки, коснуться ими ступней — выдох (б).

3-4. Выпрямляясь, вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 3—4 раза, темп медленный или средний.



КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ

(для второй группы профессий)

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

КОМПЛЕКС 76



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки назад ладонями вперед, прогнуться в груди и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Шаг правой ногой вправо, руки вперед и вверх — вдох (б).

2. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны — выдох (в).

3. Выпрямиться, руки вверх — вдох.

4. Приставить правую ногу, руки вниз — выдох.

1-4. То же, делая шаг влево.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.

3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Легкий бег на месте, расслабив мышцы рук и плечевого пояса. После бега ходьба на месте.

Продолжительность бега 25—30 секунд, ходьбы — до 40 секунд. Темп средний, дыхание равномерное, глубокое.



4-е упражнение

Исходное положение: стойка на правой ноге; левая согнута, руками обхватить бедро.

Выполнение:

1-6. Покачивание расслабленной голенью.

7-8. Сменить положение ног.

То же правой ногой.

Повторить каждой ногой по 2—3 раза, дыхание произвольное.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку вверх (б).

2. Правую руку вверх (в).

3. Левую руку вниз.

4. Правую руку вниз.

Повторить 5—6 раз, темп средний.



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки к плечам (б).
 - 2-3. Руки вверх наружу, подняться на носки, потянуться — вдох (в).
 4. Вернуться в исходное положение — выдох.
- Повторить 5—6 раз, темп медленный.

2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире (а).

Выполнение:

- 1-2. Наклон назад с поворотом корпуса налево; сгибая левую ногу, правую руку на пояс, левой стараться коснуться пола — выдох (б).
 - 3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.
 - 1-4. То же в другую сторону.
- Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки за голову, сцепив пальцы.

Выполнение:

- Прыжки на месте на обеих ногах. После прыжков ходьба с постепенным замедлением темпа (движения рук произвольные).
- Продолжительность выполнения 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.



4-е упражнение

Исходное положение: стойка на левой ноге, правая отставлена в сторону и назад на носок, руки вытянуты влево вверх (а).

Выполнение:

1. Свободный мах правой ногой влево-вперед, руки вправо-вниз (б).
2. Вернуться в исходное положение.

Повторить по 6—8 раз каждой ногой, темп средний.
После 6—8 повторений сменить исходное положение.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую руку на пояс (б).
2. Левую руку на пояс (в).
3. Правую руку к плечу (г).

4. Левую руку к плечу (д).

5. Правую руку на пояс.

6. Левую руку на пояс.

7. Правую руку вниз.

8. Левую руку вниз.

Повторить 3—4 раза, темп средний.

КОМПЛЕКС 78

1-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки к плечам (а).

Выполнение:

1-2. Руки в стороны ладонями вверх, правую ногу отставить назад на носок, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны (а).

Выполнение:

1. Наклон корпуса вправо, сгибая левую ногу (б).

2. Выпрямиться.

3. Наклон влево, сгибая правую ногу.

4. Выпрямиться.

Повторить по 5—6 раз в обе стороны, темп средний, дыхание равномерное.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки за спиной, кистями рук обхватить локти.

Выполнение:

Бег на месте, высоко поднимая колени. После бега ходьба на месте, свободно размахивая руками.

Продолжительность бега 20—25 секунд, темп средний с ускорением до быстрого и с постепенным замедлением.





4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-4. Наклоняясь вперед со свободно опущенными руками, круговые движения корпусом вправо, назад, влево, вперед (б).

1-4. То же в левую сторону.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки через стороны вверх (б).

2. Правую руку вниз (в).

3. Правую руку вверх, левую вниз.

4. Правую руку вниз.

Повторить 5—6 раз, темп медленный с ускорением до среднего.

КОМПЛЕКС 79

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки вперед и вверх, потянуться — вдох (б).

3-4. Руки через стороны вниз — выдох. Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Руки в стороны ладонями вверх, наклониться назад — вдох (б).

2-3. Два пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола — выдох (в).

4. Вернуться в исходное положение.

Повторить 6—8 раз, темп медленный.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Выполнение:

Бег на месте, чередуя 8 шагов обычного бега и 8 шагов с «захлестом» голени назад. Продолжительность бега 20—25 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После бега ходьба на месте с постепенным замедлением темпа. Последние 20 секунд поднимать руки вверх, потряхивая кистями. Продолжительность ходьбы 30—40 секунд.



КОМПЛЕКС 79



4-е упражнение

Исходное положение: руки соединены за спиной (а).

Выполнение:

1-7. Слегка приподнять левую ногу и, расслабив мышцы, потрясти ею (на каждый счет один раз) (б).

8. Приставить ногу.

1-8. То же правой ногой.

Повторить 3—4 раза каждой ногой, темп быстрый.

После этого ходьба на месте, высоко поднимая колени. Продолжительность ходьбы 20—25 секунд, темп средний.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую руку вперед (б).

2. Левую руку вперед (в).

3. Правую руку к плечу (г).

4. Левую руку к плечу (д).

5. Правую руку вперед.

6. Левую руку вперед.

7. Правую руку вниз.

8. Левую руку вниз.

Повторить 3—4 раза, темп средний.

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

- 1-2. Руки через стороны вверх, повернуться налево, потянуться — вдох (б).
 - 3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.
 - 5-6. То же с поворотом направо.
 - 7-8. Вернуться в исходное положение.
- Повторить 4—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире (а).

Выполнение:

1. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны (б).
 2. Поворот корпуса налево, правой рукой коснуться носка левой ноги (в).
 3. Поворот корпуса направо, левой рукой коснуться носка правой ноги.
 4. Вернуться в исходное положение.
- 1-4. То же, начиная поворот корпуса направо.
Повторить 8—10 раз, темп средний.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

- Прыжки на месте:
1. Прыжок — ноги вместе, руки через стороны вверх, хлопок над головой (б).
 2. Прыжок — ноги врозь, руки вниз.
- Повторить 8—10 раз, темп средний, дыхание равномерное.
После прыжков спокойная ходьба на месте (20—25 секунд).



КОМПЛЕКС 80

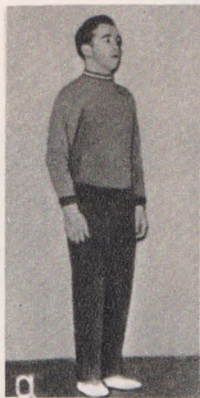


4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

- 1-2. Руки через стороны вверх, свободно потряхивая кистями, — вдох (б).
 - 3-4. Расслабленно бросить руки вниз и свободно покачать ими — выдох.
- Повторить 5—6 раз, темп медленный.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую руку вперед, левую в сторону (б)
 2. Левую руку вперед, правую в сторону (в).
 3. Руки вверх (г).
 4. Руки через стороны вниз.
- 1-4. То же в другую сторону.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный.



1-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки (а).

Выполнение:

1. Правую руку в сторону, локоть левой руки приподнять, голову повернуть направо, прогнуться и потянуться — вдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — выдох.
 - 3-4. То же в другую сторону.
- Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую ногу отставить в сторону на носок, руки вверх, сцепив пальцы, — вдох (б).
 - 2-3. Два пружинистых наклона вправо — выдох (в).
 4. Вернуться в исходное положение.
- 1-4. То же в другую сторону.
- Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный или средний.

КОМПЛЕКС 81



3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

Прыжки на месте:

1. Прыжок — ноги врозь, руки в стороны (б).

2. Прыжок — ноги вместе, руки вниз.

Выполнять в течение 20—25 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После прыжков спокойная ходьба на месте (20—30 секунд).

4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

На каждые 8 счетов поочередные покачивания правой и левой ногами.

Повторить по 2—3 раза каждой ногой, темп средний.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую руку вверх, левую вперед (б).

2. Левую руку вверх, правую вперед (в).

3. Руки в стороны.

4. Руки вниз.

Повторить 5—6 раз, темп медленный с ускорением до среднего.

1-е упражнение

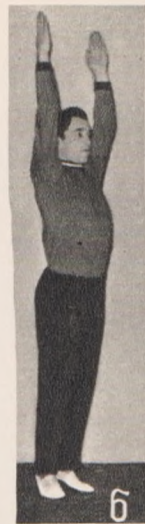
Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки через стороны вверх, подняться на носки, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, левая нога впереди, руки к плечам (а).

Выполнение:

1-2. Наклон назад, руки вверх, смотреть на кисти — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—5 раз в стойке правая нога впереди и столько же в стойке левая нога впереди, темп медленный или средний.



3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Прыжки на месте:

1. Прыжок — ноги вместе (а).

2. Прыжок — ноги врозь (б).

Выполнять в течение 20—25 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После прыжков ходьба на месте в течение 30 секунд.



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки за спину, кистями рук обхватить локти.

Выполнение:

1-3. Маховые движения левой ногой: вперед, назад, вперед (расслабленно).

4. Приставить ногу.

1-4. То же правой ногой.

Повторить по 4—5 раз каждой ногой, темп средний, дыхание произвольное.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую руку вверх.

2. Левую руку вверх (б).

3. Правую руку в сторону.

4. Левую руку в сторону (в).

5. Правую руку к плечу.

6. Левую руку к плечу (г).

7. Правую руку вниз.

8. Левую руку вниз.

Повторить 3—4 раза, темп средний.



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки в стороны, подняться на носки, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Руки через стороны вверх — вдох (б).

2. Поворот корпуса налево (в).

3. Наклон к левой ноге, руками коснуться носка — выдох (г).

4. Вернуться в исходное положение.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.

КОМПЛЕКС 83



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

Прыжки на одной ноге, чередуя 4 прыжка на левой ноге, правая впереди и 4 прыжка на правой, левая впереди. Выполнить до 30 прыжков, темп средний, дыхание равномерное, глубокое. После прыжков ходьба на месте с постепенным замедлением темпа и свободными движениями рук. Продолжительность ходьбы 30—40 секунд.



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, сцепив пальцы рук за спиной.

Выполнение:

На каждые 4 счета поочередно потряхивать левой ногой, затем правой и маховые движения левой, потом правой ногами.

Повторить по 3—4 раза каждой ногой, темп средний, дыхание равномерное.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую руку вверх.
2. Левую руку вверх (б).
3. Правую руку за голову.

4. Левую руку за голову (в).
5. Правую руку в сторону.
6. Левую руку в сторону (г).
7. Правую руку вниз.
8. Левую руку вниз.

Повторить 3—4 раза, темп средний.

КОМПЛЕКС 84



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки вперед и вверх, потянуться — вдох (б).
 - 2-3. Руки за голову, прогнуться (в).
 4. Вернуться в исходное положение — выдох.
- Повторить 5—6 раз, темп медленный.

2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, левая (правая) нога впереди, руки впереди, кисти сжаты в кулаки (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса вправо до отказа — выдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — вдох.
 - 3-4. То же в другую сторону.
- Повторить по 6—8 раз в обе стороны, темп средний.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

- Бег на месте, чередуя 8 шагов обычного бега и 8—высоко поднимая колени. Продолжительность бега 20—25 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.
- После бега ходьба на месте. Продолжительность ходьбы до 30 секунд.



КОМПЛЕКС 84



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

- 1-2. Руки свободно вверх, потряхивая кистями, подняться на носки — вдох (б).
- 3-4. Полуприседая, свободно бросить руки вниз и покачать ими — выдох (в).

Повторить 4—5 раз, темп медленный.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку через сторону вверх (б).
 2. Шаг левой ногой в сторону, руки вперед (в).
 3. Приставить левую ногу, правую руку вверх, левую вниз.
 4. Правую руку через сторону вниз.
 - 1-4. То же, начиная правой рукой и делая шаг правой ногой в сторону.
- Повторить 5—6 раз, темп медленный с ускорением до среднего.

1-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, подняться на носки и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Наклон вправо, левая рука скользит по боку к плечу, правая вниз по бедру — выдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — вдох.

3-4. То же в другую сторону.

Повторить по 6—8 раз в обе стороны, темп медленный или средний.

3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

Прыжки на месте:

1. Прыжок — ноги врозь, руки в стороны (б).

2. Прыжок — ноги вместе, руки вниз.

Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное.

После прыжков ходьба на месте.



КОМПЛЕКС 85



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

На каждые 8 счетов поочередные покачивания правой и левой ногами. Повторить по 2—3 раза каждой ногой, темп средний, дыхание равномерное.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку в сторону (б).

2. Правую руку в сторону (в).

3. Правую ногу в сторону (г).

4. Вернуться в исходное положение.

1-4. То же, начиная с правой руки и поднимая левую ногу.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний, дыхание произвольное.

КОМПЛЕКС 86

1-е упражнение

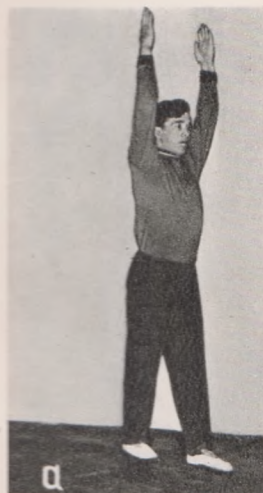
Исходное положение: ноги вместе, руки за головой, сцепив пальцы (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, не расцепляя пальцев, прогнуться и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, левая нога впереди, руки вверх (а).

Выполнение:

1-2. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны — выдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 4—5 раз в положении левая нога впереди и 4—5 раз — правая нога впереди, темп средний.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

Бег на месте, сильно сгибая голени назад (стараться коснуться ими бедер). Продолжительность бега 20—25 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После бега ходьба на месте; перед каждым шагом, расслабив мышцы, потрясти ногой. Продолжительность ходьбы до 30—40 секунд.



КОМПЛЕКС 86



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

На каждые 4 счета поочередные потряхивания левой и правой ногами, поднимая их вперед, в сторону, назад.

Повторить по 2 раза каждой ногой влево и вправо, темп средний или быстрый.

После этого ходьба на месте продолжительностью до 20 секунд.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Шаг левой ногой в сторону, руки к плечам (б).

2. Приставить правую ногу, руки в стороны (в).

3. Шаг правой ногой в сторону, руки к плечам.

4. Приставить левую ногу, руки вниз.

1-4. То же, но начиная с правой ноги.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный с ускорением до среднего.

1-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1-2. Руки в стороны ладонями вверх, подняться на носки, прогнуться в груди — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—5 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, левая нога впереди, руки вверху (а).

Выполнение:

1-2. Наклон назад, руки за голову — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—5 раз в стойке левая нога впереди и 4—5 раз в стойке правая нога впереди, темп средний.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Выполнение:

Легкий бег на месте с энергичными движениями рук.

Продолжительность бега 20—25 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После бега ходьба на месте с постепенным замедлением темпа и свободным потряхиванием рук. Продолжительность ходьбы до 40 секунд.



КОМПЛЕКС 87



4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Свободно поднять руки вверх (б).
 2. Расслабленно опустить руки вниз (последовательно: кисти, предплечья, плечи).
 - 3-4. Свободное потряхивание руками внизу.
- Повторить 5—6 раз, темп медленный.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки в стороны (б).
 2. Левую руку вверх, правую вперед (в).
 3. Руки в стороны.
 4. Руки вниз.
- 1-4. То же, но на счет 2 правую руку вверх, левую вперед.
Повторить 5—6 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 88

1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

- 1-2. Шаг правой ногой вправо, руки поднять через стороны вверх, сцепив пальцы и повернув руки ладонями вверх, потянуться — вдох (б).
 - 3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.
 - 1-4. То же, делая шаг влево.
- Повторить 4—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Руки в стороны ладонями вверх, наклон назад — вдох (б).
 - 2-3. Два пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола — выдох (в).
 4. Вернуться в исходное положение.
- Повторить 6—8 раз, темп медленный.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

Прыжки на месте:

1. Прыжок — ноги врозь (б).
2. Прыжок — ноги вместе.

Выполнять в течение 15—25 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После прыжков ходьба на месте в течение 30 секунд.



КОМПЛЕКС 88



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки свободно вверх, потряхивая кистями, подняться на носки — вдох (б).

3-4. Полуприседа, свободно бросить руки вниз и покачать ими — выдох (в).

Повторить 4—5 раз, темп медленный.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую руку вверх, левую вперед (б).

2. Руки перед грудью (в).

3. Левую руку вверх, правую вперед.

4. Руки вниз.

Повторить 5—6 раз, темп медленный с ускорением до среднего.

КОМПЛЕКС 89



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки за голову, прогнуться (б).
 2. Руки вверх, подняться на носки, потянуться — вдох (в).
 - 3-4. Руки через стороны вниз, опуститься на полную ступню — выдох.
- Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, правая (левая) нога впереди, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса влево до отказа, руки в стороны, рывок руками назад — выдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — вдох.
 - 3-4. То же в другую сторону.
- Повторить по 6—8 раз в обе стороны, темп средний.

КОМПЛЕКС 89



3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

Прыжки на одной ноге, чередуя 2 прыжка на правой ноге, левая в сторону и 2 прыжка на левой, правая в сторону. Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После прыжков ходьба на месте с постепенным замедлением темпа. Продолжительность ходьбы до 40 секунд.



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

1. Приподнять левую ногу.

2-7. Маховые движения ногой.

8. Приставить ногу.

1-8. То же правой ногой.

Повторить по 2—3 раза каждой ногой, темп средний.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку вверх (б).

2. Правую руку вверх, шаг левой ногой в сторону (в).

3. Левую руку вниз, приставить левую ногу.

4. Правую руку вниз.

1-4. То же, начиная с правой руки и делая шаг вправо.

Повторить 5—6 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 90

1-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки за голову (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх-наружу, подняться на носки, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



а

б

2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1-2. Наклон влево с поворотом корпуса налево, левую руку опустить вниз, стараясь коснуться голени правой ноги, голову повернуть налево — выдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

1-4. То же с поворотом направо.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.



а

б

3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, левая нога впереди.

Выполнение:

Прыжки на месте, меняя положение ног на каждый второй прыжок. Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После прыжков ходьба на месте со свободными, размашистыми движениями рук.



КОМПЛЕКС 90



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки в стороны, свободно потряхивая кистями, — вдох (б).

3-4. Расслабив мышцы, бросить руки вниз и покачать ими — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки на пояс (б).

2. Левую руку вверх, правую перед грудью (в).

3. Руки на пояс.

4. Руки вниз.

1-4. То же, но на счет 2 правую руку вверх, левую перед грудью.

Повторить 5—6 раз, темп средний.

КОМПЛЕКС 91



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Шаг левой ногой вперед, руки к плечам (б).
2. Руки вверх, потянуться — вдох (в).
- 3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же, начиная с другой ноги.
Повторить 4—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Руки через стороны вверх — вдох (б).
2. Поворот корпуса налево (в).
3. Наклон к левой ноге, руками коснуться носка (г).
4. Вернуться в исходное положение.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.

КОМПЛЕКС 91

3-е упражнение



Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе (а).

Выполнение:

Прыжки на месте:

1. Прыжок — ноги врозь, правая нога впереди, руки вниз (б).
2. Прыжок — ноги вместе, руки на пояс.
3. Прыжок — ноги врозь, левая нога впереди, руки вниз.
4. Прыжок — ноги вместе, руки на пояс.

Выполнить до 30 прыжков, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После прыжков спокойная ходьба на месте (20—30 секунд).

4-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь на ширину ступни, руки на поясе.

Выполнение:

На каждые два счета переступать с ноги на ногу и, расслабив мышцы, потряхивать ногой.

Повторить по 6—8 раз каждой ногой, темп медленный, дыхание равномерное.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку вперед (б).
2. Шаг правой ногой вправо, правую руку вперед (в).
3. Руки к плечам, кисти сжать в кулаки (г).
4. Приставить правую ногу, руки вниз.

1-4. То же, начиная с правой руки и делая шаг левой ногой.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный с ускорением до среднего.

КОМПЛЕКС 92

1-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки перед грудью (а).

Выполнение:

1-2. Руки в стороны ладонями вверх, прогнуться и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

1. Левую руку вверх, наклон корпуса вправо — выдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — вдох.

3-4. То же в другую сторону.

Повторить по 6—8 раз в обе стороны, темп средний.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь (а).

Выполнение:

Прыжки на месте:

1. Прыжок — скрестив ноги, руки скрещены внизу (б).

2. Прыжок — ноги врозь, руки вниз.

Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное.

После прыжков ходьба на месте.

КОМПЛЕКС 92



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

На каждые 8 счетов поочередные покачивания правой и левой ногами. Повторить по 2—3 раза каждой ногой, темп средний.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку вверх (б).

2. Правую руку вверх, правую ногу в сторону (в).

3. Левую руку вниз, правую ногу приставить.

4. Правую руку вниз.

1-4. То же, начиная с правой руки и поднимая левую ногу.

Повторить 6—8 раз, темп медленный с ускорением до среднего.

1-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки внизу, пальцы рук сцеплены (а).

Выполнение:

1-2. Правую ногу назад и в сторону, на носок, руки вверх, прогнуться и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же, оставляя левую ногу.

Повторить по 3—4 раза, начиная с каждой ноги, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире, корпус наклонен вперед, мышцы рук расслаблены.

Выполнение:

1-4. Круговые движения корпусом вправо, назад, влево, вперед.

1-4. То же в другую сторону.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный, дыхание: при наклоне назад — вдох, при наклоне вперед — выдох.

3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

Прыжки на месте:

1-2. Два прыжка — ноги врозь, руки в стороны (б).

3-4. Два прыжка — ноги вместе, руки вниз.

Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное.

После прыжков спокойная ходьба на месте в течение 25—30 секунд.



КОМПЛЕКС 93



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, левая рука на поясе, правая свободно опущена вниз (а).

Выполнение:

1-3. Перенеся тяжесть тела на правую ногу, свободно потряхивать левой ногой и правой рукой (б).

4. Вернуться в исходное положение, сменив положение рук.

Повторить по 3—4 раза, начиная с каждой ноги, дыхание равномерное.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки в стороны (б).

2. Левую руку вверх, правую вниз, сделав шаг правой ногой вправо (в).

3. Руки в стороны, приставить правую ногу.

4. Руки вниз.

1-4. То же, но на счет 2 правую руку вверх, левую вниз и шаг левой ногой влево.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп средний.

КОМПЛЕКС 94

1-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки к плечам (а).

Выполнение:

1. Шаг правой ногой в сторону, руки вверх.
 2. Поднимаясь на носки, прогнуться — вдох (б).
 3. Опуститься на полную ступню.
 4. Приставить правую ногу, руки к плечам — выдох.
- 1-4. То же, делая шаг влево.
Повторить 4—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса налево, руки в стороны и назад до отказа, ладонями вверх (б).
 2. Вернуться в исходное положение.
- Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Наклон вперед, руки опустить, коснуться ими носка левой ноги — выдох (б).
 2. Выпрямиться, руки на пояс — вдох.
- 3-4. То же, наклоняясь к правой ноге
Повторить по 4—5 раз, наклоняясь к каждой ноге, темп средний.



КОМПЛЕКС 94



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

Бег на месте, чередуя 8 шагов обычного бега и 8 — доставая голенью до бедра. Продолжительность бега 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После бега ходьба на месте, расслабив мышцы рук и плечевого пояса. Продолжительность ходьбы до 30 секунд.

5-е упражнение

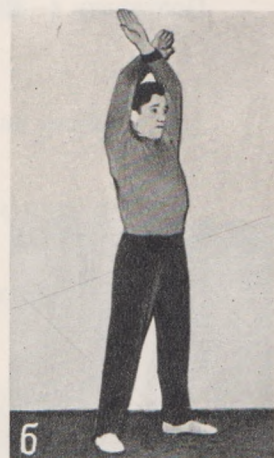
Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны (а).

Выполнение:

1. Руки скрестить над головой (б).

2. Руки в стороны.

Выполнять свободно, без напряжения, повторить 10—12 раз, темп средний, дыхание равномерное.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Шаг левой ногой в сторону, руки к плечам (б).

2. Приставить правую ногу, левую руку вперед (в).

3. Шаг правой ногой в сторону, левую руку к плечу.

4. Приставить левую ногу, руки вниз.

1-4. То же в другую сторону, выпрямляя вперед правую руку.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный с постепенным ускорением.

1-е упражнение

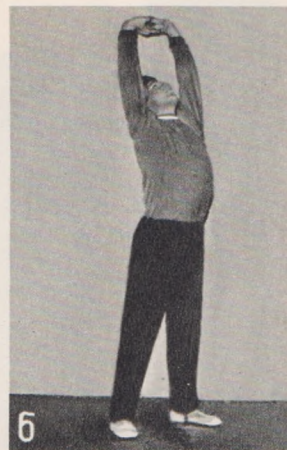
Исходное положение: ноги врозь, пальцы рук сцеплены (а).

Выполнение:

1-2. Руки вверх, не расцепляя пальцев, ладонями вверх, прогнуться в груди и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 4—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки за голову (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса налево, левую руку в сторону — выдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — вдох.

3-4. То же в другую сторону.

Повторить по 6—8 раз в обе стороны, темп медленный или средний.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны (а).

Выполнение:

1-2. Наклон вперед прогнувшись, руки на пояс — выдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 6—8 раз, темп средний.



КОМПЛЕКС 95

4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

Прыжки на месте:

1. Прыжок — ноги врозь, руки на пояс.

2. Прыжок — ноги вместе, руки вниз.

Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное. После прыжков спокойная ходьба на месте в течение 25—30 секунд.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка.

Выполнение:

На каждые 4-е счета поочередные потряхивания, а затем покачивания левой и правой ногами.

Повторить то и другое по 2 раза каждой ногой.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки за голову (б).

2. Шаг левой ногой в сторону, правую руку в сторону (в).

3. Левую руку в сторону (г).

4. Приставить левую ногу, руки вниз.

1-4. То же, но начиная с правой ноги и левой руки.

Повторить по 2—3 раза в обе стороны.

КОМПЛЕКС 96

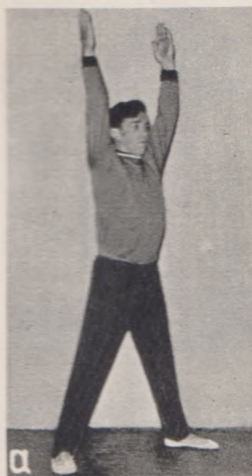
1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки за голову, соединив пальцы в «замок» (б).
- 2-3. Руки вверх, не расцепляя пальцев, подняться на носки, потянуться — вдох (в).
4. Руки через стороны вниз, опуститься на полную ступню — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь пошире, руки вверх (а).

Выполнение:

1. Приседая на левой ноге, наклониться вперед, руки вперед и назад до отказа — выдох (б).
- 2-3. Два пружинистых покачивания.
4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить по 3—4 раза на каждой ноге, темп средний.

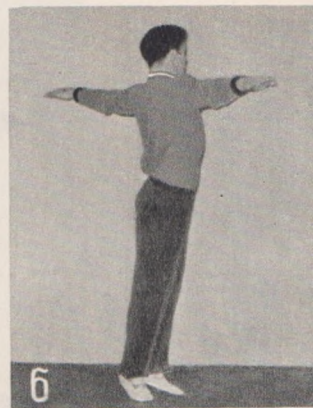
3-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Подняться на носки, повернув корпус влево, руки в стороны (б).
2. Вернуться в исходное положение.
- 3-4. То же с поворотом направо.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний, дыхание равномерное.





4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

Бег на месте, чередуя 8 шагов обычного бега и 8 — высоко поднимая колени. Продолжительность бега 25—30 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое. После бега ходьба на месте, свободно потряхивая руками.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

1. Приподнять левую ногу.

2-7. Маховые движения ногой.

8. Приставить ногу.

1-8. То же правой ногой.

Повторить по 2—3 раза каждой ногой, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку вверх, правую в сторону (б).

2. Шаг правой ногой вправо, руки перед грудью (в).

3. Приставить правую ногу, левую руку вверх, правую в сторону.

4. Руки вниз.

1-4. То же, но поднимая правую руку вверх и делая шаг влево.

Повторить по 2—3 раза в обе стороны.



1-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку вверх, правую ногу назад на носок, потянуться — вдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — выдох.
 - 3-4. То же, начиная с правой руки и левой ноги.
- Повторить 4—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

- 1-2. Поворот корпуса налево с наклоном назад — вдох (б).
 - 3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.
 - 1-4. То же с поворотом направо.
- Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны (а).

Выполнение:

1. Сгибая правую ногу, наклониться вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги — выдох (б).
 2. Вернуться в исходное положение — вдох.
 - 3-4. То же, сгибая левую ногу, левой рукой касаясь носка правой ноги.
- Повторить по 4—6 раз к каждой ноге, темп средний.



КОМПЛЕКС 97



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

Прыжки на месте:

1. Прыжок на правой ноге, левая в сторону.
2. Прыжок — ноги вместе.
3. Прыжок на левой ноге, правая в сторону.
4. Прыжок — ноги вместе.

Продолжительность прыжков 15—20 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое; сразу после прыжков перейти на ходьбу.

5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка, мышцы рук расслаблены (а).

Выполнение:

- 1-2. Руки через стороны вверх, свободно потряхивая кистями, —вдох (б).
 - 3-4. Расслабив мышцы, бросить руки вниз и покачать ими — выдох.
- Повторить 4—5 раз, темп медленный.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Руки перед грудью (б).
 2. Левую руку вперед, правую руку в сторону, правую ногу вперед (в).
 3. Руки перед грудью, приставить ногу.
 4. Руки вниз.
- 1-4. То же, но на счет 2 правую руку вперед, левую в сторону, левую ногу поднять.
- Повторить 5—6 раз, темп средний.



КОМПЛЕКС 98

1-е упражнение

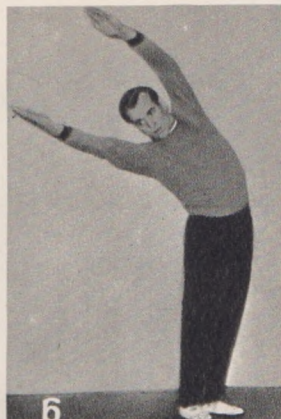
Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1-2. Руки за голову, прогнуться в груди и потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 5—6 раз, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки (а).

Выполнение:

1. Наклон корпуса вправо, руки вверх, кисти разжать — вдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — выдох.

3-4. То же влево.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп медленный или средний.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Выполнение:

Бег на месте.

Продолжительность бега 20—25 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После бега ходьба на месте с постепенным замедлением темпа. Продолжительность ходьбы до 20—30 секунд.



КОМПЛЕКС 98



4-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

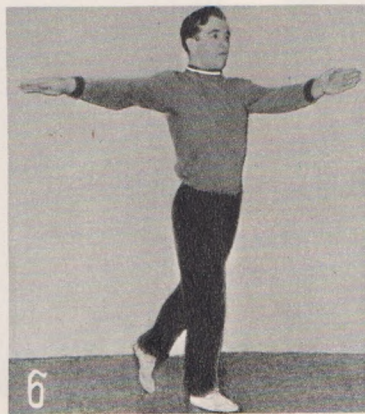
1. Руки через стороны вверх (б).
 - 2-4. Расслабив мышцы, опустить руки вниз, полунаклонившись вперед, и свободно покачать ими (в).
- Повторить 4—5 раз, темп медленный.

5-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение:

- Поочередные маховые движения правой и левой ногами. При покачивании ноги мышцы максимально расслабить. Повторить по 2—3 раза каждой ногой, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Левую руку вперед, правую руку в сторону, левую ногу назад на носок (б).
 2. Вернуться в исходное положение.
 3. Правую руку вперед, левую в сторону, правую ногу назад на носок.
 4. Вернуться в исходное положение.
- Повторить 6—7 раз, темп медленный.

1-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, пальцы рук сцеплены (а).

Выполнение:

1-2. Переноса тяжесть тела на левую ногу, правую отставить назад на носок, руки вверх, не расцепляя пальцев, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

1-4. То же на правой ноге.

Повторить по 2—3 раза на каждой ноге, темп медленный.



2-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки на поясе (а).

Выполнение:

1. Поворот корпуса налево, левую руку в сторону — выдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — вдох.

3-4. То же вправо.

Повторить по 6—8 раз в обе стороны, темп средний.

3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, руки в стороны (а).

Выполнение:

1-3. Наклон вперед прогнувшись, руки на пояс, дополнительно еще два пружинистых наклона — выдох (б).

4. Вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить 5—6 раз, темп средний.



КОМПЛЕКС 99



4-е упражнение

Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Выполнение:

Бег на месте.

Продолжительность бега 20—25 секунд, темп средний, дыхание равномерное, глубокое.

После бега ходьба на месте, свободно размахивая руками.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Правую ногу в сторону, руки в стороны—вдох (б).
2. Выпад вправо с наклоном вперед, руки скрестить перед грудью—выдох (в).
3. Оттолкнувшись правой ногой, стойка на левой, правую ногу в сторону, руки в стороны — вдох.
4. Вернуться в исходное положение.

Повторить по 4—5 раз в обе стороны, темп средний.



6-е упражнение

Исходное положение: основная стойка (а).

Выполнение:

1. Шаг правой ногой в сторону, руки в стороны (б).
2. Приставить левую ногу, руки на пояс (в).
3. Шаг левой ногой в сторону, руки к плечам (г).
4. Приставить правую ногу, руки вниз.

1-4. То же, начиная с левой ноги.

Повторить по 3—4 раза в обе стороны, темп медленный с ускорением до среднего.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

КОМПЛЕКС 100

1-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, палка за головой (а).

Выполнение:

1-2. Палку вверх над головой, подняться на носки, потянуться — вдох (б).

3-4. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить 6—7 раз, темп медленный или средний.



2-е упражнение

Исходное положение: основная стойка, палка за головой (а).

Выполнение:

1. Шаг правой ногой вперед с поворотом корпуса направо — выдох (б).

2. Вернуться в исходное положение — вдох.

3-4. То же, начиная с левой ноги и с поворотом налево.

Повторить по 6—8 раз в обе стороны, темп медленный.



3-е упражнение

Исходное положение: ноги врозь, левая нога впереди, палка за спиной под локтями.

Выполнение:

Прыжки на месте со сменой положения ног.

Выполнять в течение 15—20 секунд, темп средний с постепенным ускорением, дыхание равномерное, глубокое.

После прыжков ходьба на месте.

КОМПЛЕКС 100



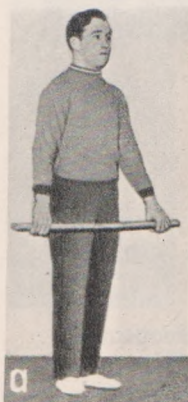
4-е упражнение

Исходное положение: стойка на левой (правой) ноге, опираясь на палку руками.

Выполнение:

Поочередно на каждые четыре счета свободные махи правой (левой) ногами.

Повторить по 4—5 раз каждой ногой, темп медленный, дыхание произвольное.



5-е упражнение

Исходное положение: основная стойка, палка внизу (а).

Выполнение:

1. Палку на грудь (б).

2. Палку вперед (в).

3. Палку на голову (г).

4. Палку вверх (д).

5. Палку на голову.

6. Палку вперед.

7. Палку на грудь.

8. Палку вниз.

Повторить 3—4 раза, темп средний.

Издательство ВЦСПС ПРОФИЗДАТ — ул. Кирова, 13

Васильков Гелий Антонович
Миронов Николай Николаевич

СТО КОМПЛЕКСОВ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Редактор А. Е. Сидоренко
Худ. редактор Е. В. Шворак

Художник А. Е. Скородумов
Техн. редактор С. И. Раков

Подп. к печати 29/III 1960 г. А03334. Бумага 60×92¹/₈=28 п. л.

Уч-изд 15.48 л. Тираж 50.000. Заказ 521

Цена 14 р. 60 к. с 1/1-1961 г. 1 р. 46 к.

Московская типография № 2 Мосгорсовнархоза
Москва, проспект Мира, 105

