**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, ГРУДИ, ЖИВОТА, НОГ (ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ТЕЛА).**

 **Упражнения выполняются в исходном положении: лёжа на спине, голова, туловище, ноги — на одной прямой линии, руки — вдоль тела.**

 **Упражнения расположены по мере возрастания их сложности и увеличения нагрузки на мышцы.**

 **На занятиях рекомендуется увеличивать нагрузку постепенно: увеличивая количество повторений упражнения, выполняя упражнения в более медленном темпе, с задержками в напряжённых положениях, а также заменяя уже освоенные движения на новые, более сложные**

**1. «Посмотри на стопы»**



И. п. — лёжа на спине. Поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на носки ног, потянуть носки на себя, задержаться в этом положении на счёт 1 – 2 – 3 – 4 вернуться в и. п., расслабиться на счёт 1 – 2 – 3 – 4. Повторить 2 - 4раза.

Ты на стопы посмотри,

держись до счёта «три».

**2. «Потянись руками вперед»**



И. п. — лёжа на спине. Поднять голову, вытянуть руки вперёд, носки ног на себя, задержаться в этом положении на 1 – 2 – 3 – 4, вернуться в и. п. Повторить 2 – 4 раза.

Ручками вперёд тянись,

В этой позе удержись.

**3. «Посмотри на ножки».**



И. п. — лёжа на спине, руки к плечам. Поднять голову, носки ног на себя, задержаться в этом положении, не отрывая лопаток от пола, на счёт 1 – 2 – 3 – 4, вернуться в и. п. Повторить 2 – 4 раза.

Я на спинке полежу

И на ножки погляжу.

**4. «Достань колено».**

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки ног на себя, согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками, коснуться лбом колена, вернуться в и. п. То же — другой ногой. Повторить 2 – 4 раза.



До колена лбом достану

И нисколько не устану.

**5. «Мячик».**



И. п. — лёжа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, обхватить руками колени, коснуться их лбом (сгруппироваться), покачаться вперёд-назад, вернуться в и. п. Повторить 4 – 6 раз.

Чтоб на спинке покачаться,

Буду в мячик превращаться

**6. «Клубочек».**

И. п. — лёжа на спине, руки, на поясе, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднять голову, вытянуть руки вперёд, потянуться к коленям, задержаться в этом положении на счёт 1 – 2 – 3 – 4 – 5, вернуться в и. п. Повторить 2 – 4 раза.



До коленей я касаюсь,

Посмотрите, как стараюсь!

**7. «Шаги».**

И. п. — лёжа на спине, руки, на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене, выпрямить её вверх, руками потянуться к носку, снова согнуть и опустить ногу, руки на пояс. То же — другой ногой. Повторить 4 - 6 раз.



Шагать довольно высоко

Очень просто и легко.



**8. Быстрые ножки».**

И. п. — лёжа на спине, руки, на поясе, ноги выпрямлены. Поднять голову, попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях, скользя стопами по полу (4 – 6 раз), вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза.



Ножки быстрые у нас,

Побегут они сейчас.

**9. «Велосипед».**

И. п. — лёжа на спине, руки, на поясе, ноги согнуты в коленях. Сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, имитируя езду на велосипеде. Начинать с быстрых движений, постепенно переходя на медленные. Выполнять на счёт 1 – 2 – 3 – 4, вернуться в и. п. Повторить 2 – 4 раза.



Крутить педали не легко,

Если ехать далеко.

**10. «Ногу вверх!».**

И. п. — лёжа на спине, руки, на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене, выпрямить её вверх под углом 45°, опустить прямую ногу. То же — другой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой.



Ногу вверх подними,

На счет «два» опусти.



**11. «Ноги прямо!».**

И. п. — лёжа на спине, руки, на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их вверх, медленно опустить прямые ноги. Повторить 2 – 4 раза.



Ноги поднимаем,

Прямо опускаем.

**12. «Ножницы горизонтальные» .**

И. п. — лёжа на спине, руки, на поясе, ноги выпрямлены. Поднять прямые ноги и делать ими движения в горизонтальной плоскости. Выполнить 6 – 12 движений, вернуться в и. п. Повторить 2 – 4 раза.



Чик - чик, раз-раз —

Это «ножницы» у нас.

**13. «Ножницы вертикальные».**

И. п. — лёжа на спине, руки, на поясе, ноги выпрямлены. Поднять прямые ноги и делать ими движения в вертикальной плоскости. Выполнить 6 - 12 движений, вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза.



Выполняю упражнения,

Повторяя два движения.

(Чик-чик!)

**14. «Подъёмный кран».**

И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Поднять прямую ногу вверх, удержать её на счёт 1 – 2 – 3 – 4, опустить. То же — другой ногой. Не заваливаться на бок, поясницу от пола не отрывать. Повторить 2 - 4 раза каждой ногой.



Подъёмный кран изображаю,

Груз тяжёлый поднимаю.

**15. «Подними ноги вверх».**

И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Поднять прямую ногу вверх, присоединить к ней другую, удерживать ноги на счёт 1 – 2 – 3 – 4, опустить обе ноги вместе. Повторить, начиная с другой ноги, 2 - 4 раза каждой ногой.



Поднимаю груз смелее, хоть и стал он тяжелее.

**16. «Ножницы».**

И. п. — полулёжа на спине, опираясь на предплечья сзади. Согнуть ноги, выпрямить их на весу и выполнять скрестные движения прямыми ногами на счёт 1 – 2 – 3 – 4, согнуть и опустить ноги. Повторить 2 – 4 раза.



Ножницы стригут умело:

Чик да чик! Берусь за дело!

 **17. «Садись — ложись».**

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2 – 4 раза.



На спине сейчас лежу,

Мах руками — я сижу!

**18. «Руки в крылышки».**

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза.



Сделать «крылышки» сумеем,

Если мышцами владеем.

1**9. «Руки на затылок».**

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть руки на затылок, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться коленей; выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза.



Мы старались, не ленились —



Наши мышцы укрепились,

А сейчас покажем всем,

Чему мы научились!

**20. «Книжечка».**

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены. Махом рук сесть, вытянуть руки вперёд, наклониться и тянуться к носкам, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза.



Стопы я легко достану,

Если «книжечкой» я стану.



**21. «Потянись к носку».**

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги на ширине плеч. Махом рук сесть тянуться руками к носку одной ноги, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. То же — к другой ноге. Повторить 2 - 4 раза каждой ноге.



Стопы мы легко достанем,

Если гибкими мы станем!

**22. «Поворот».**

И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Махом рук сесть, руки в «крылышки», повернуться вправо, выпрямиться, повернуться влево, выпрямиться, руки на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза в каждую сторону.



Руки в «крылышки», и вот

Выполняю поворот.

**23 - 26. «Сядь по-турецки».**

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги полусогнуты. Махом рук сесть по-турецки, развести руки в стороны, спина прямая, вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза.



По-турецки я сижу,

Спину правильно держу.



И. п. — то же. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс в стороны на пояс, вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза.



И. п. — то же. Махом рук сесть по-турецки, руки за

голову – вверх - за голову, вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза.



и. п. — то же. Махом рук сесть по - турецки, руки в «крылышки», спина прямая, сидеть на счёт 1 – 2 – 3 - 4, вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза.

**27. «Достань локтем колени».**

Буду мышцы укреплять,

Значит, сильным стану.

Локтем потянусь к колену

И его достану.

И. п. — лёжа на спине, руки за голову, ноги полусогнуты. Махом рук сесть, руки за голову в замок, повернуться и тянуться локтем к противоположному колену, выпрямиться, то же — в другую сторону, вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза в каждую сторону.





**28 – 29. «Лёжа на боку».**

И. п. — лёжа на боку, левая нога полусогнута, правая — выпрямлена, левая рука под головой, правая — в упоре перед грудью. Поднять правую ногу вверх под углом 45°, задержаться в этом положении на счёт 1 – 2 – 3 - 4, вернуться в и. п. То же — на другом боку. Повторить 2 раза.



Ровно на боку лежу,

Равновесие держу!

Упражнения ногами

Выполняю отдыхая!



И. п. — лёжа на боку, левая нога полусогнута, правая — выпрямлена, левая рука под головой, правая — в упоре перед грудью. Поднять правую ногу вверх, присоединить к ней выпрямленную левую ногу, опустить обе ноги вместе. Повторить 2 - 4 раза.

**30. «Потянись».**





И. п. — сидя на коленях, руки на поясе, плечи расправлены, спина прямая. Вытягивая руки вверх (в «замок»), встать на колени, потянуться всем туловищем вверх, вернуться в и. п., расслабиться. Повторить 2 раза.

Мышцы укрепили,

Спину держим прямо!

За красивую осанку

Нас похвалит мама!