**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, СПИНЫ, НОГ (ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ТЕЛА)**

 **Упражнения выполняются в исходном положении: лёжа на животе, голова, туловище и ноги — на одной прямой линии. Руки согнуты впереди (локти в стороны на высоте плеч), голова лбом лежит на тыльной поверхности сложенных кистей рук.**

 **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. «Крылышки»**

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержаться в этом положении на счёт 1 – 2 – 3 – 4 – 5, вернуться в и. п. Повторить 2 раза.



«Крылышки» свои держу!

Вам, ребята, так скажу:

«Вы попробуйте, друзья,

Удержаться так, как я!

**2. «Прогнись!»**

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счёт 1 – 2 – 3 – 4 – 5, вернуться в и. п.



Руки на поясе, спинкой прогнусь —

Сколько надо задержусь.

**3. «Самолёт»**

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счёт 1 – 2 – 3 – 4 – 5, вернуться в и. п.



Руки в стороны, и вот

Мы летим, как самолёт!

**4. «Окошко»**



И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, пальцы сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счёт 1 – 2 – 3 , вернуться в и. п.

Сделаю окошечко

И посмотрю немножечко

**5. «Хлопок»**

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках». Хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.



6. «Движения руками»

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки» - в стороны - в «крылышки», вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза.

Упражнения руками делать мы умеем.

Чтобы мышцы укрепить —



**7. «Кружочки»**

И. П. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения локтями вперёд (4 раза) и назад (4 раза), вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза.



**8. «Кулачки»**

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперёд. Сжимать и разжимать кулаки на счёт 1 – 2 – 3 – 4 - 5, вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза



**9. «Птичка»**

И. л. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд - в стороны - вперёд, вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза.



**10. «Замок» и «Крылышки»**

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки за голову (пальцы сцеплены в «замок» на затылке), задержаться в этом положении на счёт 1 – 2. Вернуться в И. п. Руки в «крылышки, задержаться так же на счёт 3 - 4, вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза.



**11. «Лодочка»**

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперёд с одновременным подниманием ног — «лодочка», задержаться в этом положении на счёт 1 – 2 – 3, вернуться в и. п. Повторить 2 – 4 раза



Тренирую мышцы я —

Это «лодочка» моя.

**12. «Рыбка»**

И. п. — лёжа на животе. Поднять голову, плечи и грудь, руки  отвести назад, ладонями к телу, задержаться в этом положении на счёт 1 – 2 – 3 – 4 - 5, вернуться в и. п. Повторить 2 – 4 раза



Делать «рыбку» научились,

Потому что не ленились

**13. «Пловец»**

И. п. — лёжа на животе. Имитировать плавание кролем и брассом на счёт 1 – 2 – 3 – 4 - 5, повторить 2-4 раза.





Как в бассейне по воде,

Я плыву на животе.

Ногами — кроль,

Руками — брасс,

Покажу я высший класс!

**14 - 15. «Поднимание прямых ног вверх»**

**Поочерёдное поднимание ног**

И. п. — лёжа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук. Поднимать ноги поочерёдно, не отрывая туловища от пола. Повторить 4 - 6 раз каждой ногой.



По одной и вместе ноги поднимаю.

Я хочу быть сильным - мышцы напрягаю.

Одновременное поднимание ног



Поднять обе ноги одновременно, задержаться в этом положении на счёт 1 – 2 - 3, вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза.

**16 - 18. «Кошечка»**

Кошечка ласковая

И. п. — стоя на четвереньках. Поднять голову, спину прогнуть, сказать «мяу!» «кошечка ласковая», вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза.



Спинка гибкая у нас,

Как у кошечки как раз!

«Мяу!» — спинку мы прогнём,

«Фру!» — сердиться все начнём.

**Кошечка гибкая**

И. п. — стоя на четвереньках. Согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперёд; выпрямляя руки, вернуться в и. п. Повторить 4 - 6 раз.





**«Кошечка сердитая»**

И. п. — стоя на четвереньках. Опустить голову вниз, спину выгнуть, сказать «фрр!» — «кошечка сердитая», вернуться в и. п. Повторить 2 - 4 раза.



**19. «Мах ногой назад»**

И. п. — стоя на четвереньках, спина прямая. Мах ногой назад, вернуться в и. п. То же — другой ногой. Повторить 4 - 6 раз



Мах назад, смотрю вперёд —

Тренируюсь я под счёт.

**20. «Тянемся - потянемся»**

И. п. — стоя на четвереньках. Поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку — вперёд, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны. Голову не опускать, смотреть на руку, вернуться в и. п. То же — правой ногой и левой рукой. Повторить 2 - 4 раза.

