

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 1**  
*для формирования закрепления правильной осанки*

1. И.П. стоя прямо. Руки опустите вдоль туловища, далее, отведя их назад сведите в «замок». После этого сделайте пружинистые движения, одновременно прогибая спину. Повторить 8-10 р.
  2. И. П. на коленях. Встаньте на четвереньки, образуя телом прямоугольные ворота, расстояние между руками и между ногами - одинаковое. При вдохе сделайте взмахи, вначале правой рукой и левой ногой, затем И.П., после - смените ногу и руку. Воспроизвести 8-10 р.
  3. И.П. лёжа на спине. Опираясь на полную стопу, ноги согнув в коленях немного их разведите. Руки, согните в локтях и прижмитесь к полу. Далее оттолкнитесь, резким движением - сядьте, прислонившись грудью к бёдрам. Движения должны быть не быстрыми, подряд один за другим - 5 р.
  4. И.П. лёжа на спине. Примите И.П. 3-его упражнения. Обопритесь на локти, и выгибая спину, приподнимите грудь вверх. Во время действия, откиньте назад голову, и зажмите кулаки. Упражнения выполняйте не торопясь, без перерыва. - 5 р.
  5. И.П. сидя. Сядьте на пол, и ноги расположите прямо перед собой, соединив их вместе. Руки расположите сзади. Воспользовавшись ими как рычагом, прогните тело наверх, при этом приподнимая таз и запрокидывая голову назад. Замрите на 4-5 сек., после чего возвращайтесь в И.П. Повторение 8 р.
  6. И.П. лёжа на животе. Лягте лицом вниз, при этом локти слегка согните, ладонками на пол, расположив их по ширине плеч. Распрямив руки, задержите верхнюю часть туловища, делая прогиб спиной, при этом несколько откинув голову кверху. Через 3-5 сек. опуститесь в И.П. Повторить 8 р.
  7. И.П. стоя у стены. Станьте лицом к стенке, и прислонившись к ней ладонками. Затем, не отрываясь от стены, постарайтесь прогнуться назад, на сколько сможете удержать равновесие. Продержавшись в такой позе 4-6 сек. встаньте в И.П. Делайте 5-7 р.
  8. И.П. стоя у стены. Для правильной осанки прижмитесь спиной к стене всем своим туловищем, как можно плотнее. При этом стойте ровно. Сохраните положение 8-10 сек. Повторить 5-7 р.
  9. И.П. стоя прямо. Возьмите гимнастический шест и, встав прямо, прижмите его к спине, так чтобы верхний его конец касался затылка, а нижний край прижимался к ягодицам. В таком положении поочередно сделайте следующие движения: а) присядьте; б) встаньте в И.П.; Затем сделайте наклоны поочередно - вперёд, вправо, влево. В промежутках между наклонами, возвращайтесь в И.П. Пройдите весь процесс 4-7 р.
  10. И.П. стоя. Встаньте прямо руки поставьте на пояс. На голову положите какой-либо предмет, например книгу. Приподнимаясь на цыпочки на 3-4 сек., старайтесь удержать равновесие и не уронить предмет. Встаньте в И.П. Повторить 5-7 р.
  11. И.П. стоя. Ноги поставьте вместе, а руки вытяните перед собой. В подобном положении, с предметом на голове, попробуйте присесть, чуть-чуть выставляя вперёд сначала правую ногу, потом встаньте в И.П., вслед за тем другую ногу, в И.П. Присядьте 6-8 р.
  12. И.П. стоя. Установите на голове книгу, поставив руки на пояс, сделайте приседания, после каждого раза возвращайтесь в И.П. Прделайте 10 р.
- Сделать сообщение олимпийцы Кубани подписать прислать [byakov.s@inbox.ru](mailto:byakov.s@inbox.ru) по вацап**

