

**КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ  
УЧАЩИХСЯ СПЕЦМЕДГРУПП**

Предлагаемые рекомендации содержат методический материал для обучения физическим упражнениям. Рекомендуется использовать студентам и начинающим педагогам на уроках физической культуры для учащихся спецмедгруппы.

## **Пояснительная записка**

Занятия физическими упражнениями в специальной медицинской группе направлены на постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение физической работоспособности учащихся. Регулярные занятия приспосабливают весь организм и его отдельные звенья к возрастающим нагрузкам, улучшают коррекцию физиологических механизмов, приводят к развитию функциональной адаптации.

### **1. Комплекс упражнений при заболевании сердечно сосудистой системы**

1. Подняться на носки, поднять руки через стороны вверх – глубокий вдох, медленно опуститься на всю ступню – глубокий выдох.
2. Из стойки ноги врозь, руки к плечам, локти вниз. Подняться на носки, правую руку ладонью вверх, глядя на руку, медленно сделать глубокий вдох, опуститься на всю ступню, руку к плечу – выдох. То же – с левой рукой.
3. Из о.с. с поворотом направо на 90. Руки поднять через стороны вверх, подняться на носки – глубокий вдох, опуститься – медленный выдох с поворотом в и.п. То же – в другую сторону.
4. О.с. руки в стороны. Медленный наклон вперед, прогнувшись в грудной части позвоночника, медленно выпрямиться, опустить руки.
5. Из стойки ноги врозь, руки вверх. Правую ногу согнуть в колене и развернуть влево, опуская руки вправо, горизонтально полу. Описать руками круг и поднять их вверх. То же – с левой ноги в другую сторону.
6. Из стойки ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверху. Медленно прогнуться назад, сохраняя равновесие, затем также медленно вернуться в и.п.

7. Из о.с. слегка приседая на левой ноге, правую ногу вперед на носок, руки в стороны, выпрямиться и опустить руки. То же – с другой ноги.

8. Из о.с. приседая на правой ноге, левую вынести назад на носок, руки вперед, ладонями в стороны, выпрямится, руки вниз. То же – с другой ноги.

9. Из о.с. приседая, колени влево, руки вправо, поворачиваясь вправо, руки вниз и влево. Повторить 7-8 раз.

10. Из о.с. руки вверх, приседая на правой ноге, левую отвести назад, руки за голову, выпрямиться. В и.п. то же – с другой ноги.

## **2. Комплекс упражнений при гипертонии**

1. Подняться на носки, поднять руки через стороны вверх – глубокий вдох, медленно опуститься на всю ступню – глубокий выдох.
2. Из стойки ноги врозь, руки к плечам, локти вниз. Подняться на носки, правую руку ладонью вверх, глядя на руку, медленно сделать глубокий вдох, опуститься на всю ступню, руку к плечу – выдох. То же – с левой рукой.
3. Из о.с. с поворотом направо на 90. Руки поднять через стороны вверх, подняться на носки – глубокий вдох, опуститься – медленный выдох с поворотом в и.п. То же – в другую сторону.
4. О.с. руки в стороны. Медленный наклон вперед, прогнувшись в грудной части позвоночника, медленно выпрямиться, опустить руки.
5. Из стойки ноги врозь, руки вверх. Правую ногу согнуть в колене и развернуть влево, опуская руки вправо, горизонтально полу. Описать руками круг и поднять их вверх. То же – с левой ноги в другую сторону.
6. Из стойки ноги врозь, руки в стороны, ладонями кверху. Медленно прогнуться назад, сохраняя равновесие, затем также медленно вернуться в и.п.

7. Из о.с. слегка приседая на левой ноге, правую ногу вперед на носок, руки в стороны, выпрямиться и опустить руки. То же – с другой ноги.
8. Из о.с. приседая на правой ноге, левую вынести назад на носок, руки вперед, ладонями в стороны, выпрямится, руки вниз. То же – с другой ноги.
9. Из о.с. приседая, колени влево, руки вправо, поворачиваясь вправо, руки вниз и влево. Повторить 7-8 раз.
10. Из о.с. руки вверх, приседая на правой ноге, левую отвести назад, руки за голову, выпрямиться. В и.п. то же – с другой ноги.
11. Из о.с. правую руку вперед, левую назад, приседать и вставать, поднимаясь на носки: при плавном движении вниз – смена положения рук.

### **3. Комплекс упражнений при гипотонии**

1. 1-2 мин бодрой энергичной ходьбы на месте с акцентированным взмахом рук. Хорошая осанка, плечи развернуты, голова поднята.
2. О.с. поднять плечи вверх, резко опустить вниз; плечи вперед, голову на грудь, круглая спина; резко свести лопатки, голову поднять, живот втянуть.
3. О.с. с поворотом направо, выпад правой ногой вперед, руки вперед, голову на грудь; голову назад, руки вниз назад, прогнуться; вернуться в и.п. То же – в другую сторону, с другой ноги.
4. Наклон вперед, руки назад; выпрямляясь, руки вверх, правую ногу согнуть вперед; руки за голову, выпрямить ногу; опустить ногу, руки вниз. То же – с другой ноги.
5. О.с. правую руку через сторону к плечу, левую – через сторону к плечу; подняться на носки, руки резко вверх; опуститься на всю ступню, руки к плечам; еще раз подняться на носки, руки вверх. Упражнение выполняется резко, четко, акцентированно.

6. О.с. руки вправо, левую ногу согнуть вправо; опуская руки вниз, поднять их влево, опускаясь на две ноги; опуская руки вниз, поднять их вправо, правую ногу согнуть влево.
7. О.с. руки вверх, полуприсед, правую руку вперед, левую назад; поднимаясь на носки, руки вверх, опускаясь в полуприсед, руки: правую вперед, левую назад, поворот левым плечом назад на 90. Повторить 4 раза в одну сторону, 4 раза в другую сторону.
8. О.с. взмах правой ногой вправо, руки влево с поворотом направо, выпад на правой ноге; наклон вперед, руки назад, поднимаясь на носок правой ноги, проделать 3 акцентрированных опускания правой пяткой о пол. То же – в другую сторону.
9. О.с. правую руку вперед, левую назад; приседая и вставая, менять положения рук; повторить еще раз; руки через стороны вверх, подняться на носки, принять и.п.
- 10.О.с. руки на поясе; подскок на левой ноге – правую ногу в сторону, подскок на правой – левую ногу в сторону; подскок на левой ноге – правую ногу вперед, подскок на правой – левую ногу вперед. Повторить 6-8 раз.

#### **4. Комплекс упражнений при заболевании дыхательной системы**

1. И.п. - основная стойка. На 1-2 скользя ладонями по бокам, подтянуть их до подмышек, поднять плечи, вдох; 3-4 в исходное положение, опустить плечи, продолжительный выдох; 5-6 пауза; 7-8 пауза. Свободное дыхание 20-30 сек. Повторить 3-4 раза.
2. И.п. — ноги врозь. На 1-2 наклон назад, кисти на поясницу, вдох;3-4 наклон вперед, обхватить руками грудную клетку, продолжительный выдох; 5-6 и п.; 7-8 пауза; свободное дыхание 15-20 сек. Повторить3-4 раза.

3. И.п. - ноги врозь. На 1-2 руки в стороны, кисти к плечам, наклон назад, вдох через нос; 3-4 наклон вперед, коснуться пальцами носков ног, выдох; 5-6 и.п.; 7-8 пауза, свободное дыхание 15-20 сек. Повторить 4-5 раз.

4. И.п. - ноги врозь. На 1-2 руки в стороны наклон назад, голова назад, быстрый вдох через рот; 3-4 согнуть левую ногу вперед, руками обхватить голень и прижать бедро к груди, продолжительный выдох через нос; 5-6 и.п.; 7-8 пауза, свободное дыхание 20-30 сек. То же с правой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

5. И.п. - ноги врозь, руки за голову (локти вперед, плечи опущены). На 1-2 локти в стороны, плечи поднять, подняться на носки, быстрый вдох через рот; 3-4 и.п., выдох через рот (выпускать воздух порциями от 10-15); 5-8 пауза, свободное дыхание 20-30 сек. Повторить 3-4 раза.

6. И.п. - лежа на спине, руки вниз, в стороны (или за голову вверх, в зависимости от силы брюшного пресса). На 1-2 сесть, наклон вперед, выдох, 3-4 и.п., вдох, 5-8 пауза, свободное дыхание 20-30 сек. Повторить 6-8 раз.

7. И.п. - основная стойка, руки на поясе. На 1-2 присед, выдох; 3-4 ил., вдох; 5-6 пауза, свободное дыхание 20-30 сек. Повторить 6-10 раз.

8. И.п. - то же. На 1-4 два прыжка на обеих ногах; 5-8 пауза, свободное дыхание 20-30 сек. Дышать произвольно. Повторить 10-15 раз.

9. Равномерное дыхание при беге на месте или при движении в медленном темпе. Продолжительность упражнения 30-60 сек.

## **5. Комплекс упражнений при нарушение зрения**

1. И.п.- сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5сек., затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслабляет мышцы глаза.

2. И.п. - стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек. Поставить палец правой руки по средней линии на расстоянии 25-30 см. от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5с., опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает работу зрительного анализатора на близком расстоянии.
3. И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 1-2 мин. Способствует улучшению кровообращения.
4. И.п. - стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него взгляд, до тех пор, пока палец не станет двоиться. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает работу на близком расстоянии.
5. И.п. - сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями безымянных пальцев: по верхнему веку от наружных углов глаза внутрь. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет глазные мышцы, улучшает кровообращение.
6. И.п. - сидя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем глазами. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз, совершенствует их координацию.
7. И.п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

## **6. Комплекс упражнений при заболевании ЖКТ**

1. В течение 1-2 мин ходьба на месте; поочередное перемещение рук :правую вперед, левую вперед, правую в сторону, левую в сторону, правую вверх, левую вверх .

2. О.с., в руках гантели весом 1 кг. Руки вверх, правую ногу назад на носок; принять и .п .То же –с другой ноги .
3. Стойка ноги врозь. Руки к плечам, наклон вправо; принять и. п. То же – в другую сторону .
4. Широкая стойка ноги врозь. Руки в стороны, поворот направо, выпад на правой ноге; принять и. п. То же – в другую сторону.
5. Стойка ноги врозь. Наклон вперед, прогнувшись в грудной части позвоночника, руки за спину; принять и. п.
6. О. с. выпад правой ногой вперед, руки с гантелями вверх, выпад правой ногой вправо, руки в стороны. То же – с другой ноги.
7. Сидя на стуле, взяться руками за сиденье. Ноги согнуть, выпрямить вперед , согнуть, опустить.
8. Сидя на стуле, взяться руками за сиденье, поднять прямые ноги в угол, опустить справа, поднять, принять и. п. То же – в другую сторону.
9. Сидя на краю стула боком к спинке, лечь на спину, прогнуться, принять и. п.
- 10.Держась за спинку стула, стоя на одной ноге, другую в сторону, прыжком смена положения ног.

## **7. Комплекс упражнений при заболевании центральной нервной системы**

1. Ходьба на месте или с продвижением: 4 шага вперед, 4 – назад, 4 скрестных шага вправо и 4 влево. Повторить 2-3 раза.
2. Правую ногу вперед на пятку, левую вперед на пятку, руки вперед и в стороны ладонями вверх, правую назад на носок, левую назад на носок, руки в стороны. Повторить несколько раз подряд.
3. Руки перед грудью, правое предплечье на левом, полуприсед на левой ноге, правую – в сторону, не касаясь пола. Встать на правую ногу, левую в сторону, наклон вправо, левый локоть выше правого, смотреть влево вверх. Смена положения ног, с поочередными наклонами вправо и влево.

4. Небольшим подскоком, правую ногу отставить в сторону на носок пяткой кверху, руки на пояс, поворот налево, посмотреть через правое плечо; полуприсед на двух ногах, смотреть вперед. То же – в другую сторону, с левой ноги.
5. Полуприсед, руки на поясе, 4 дробных шага вперед, ударяя ступней о пол, постепенно раскрывая руки в стороны ладонями вверх, 4 дробных шага назад, медленно, на 4 счета поставить руки на пояс.
6. Руки на поясе, взмах правой ногой вперед, ногу приставить; приседая на левой ноге, сделать второй взмах правой ногой, выше первого. То же – с левой ноги. Затем такие же двойные взмахи ногой в сторону. И назад.
7. Упор лежа. Отталкиваясь двумя руками и ногами, 4 перемещения вправо и 4 в и.п. то же в левую сторону.
8. Сидя на полу, перекат на спину, круговое движение ногами влево. То же – в другую сторону.
9. Лежа на спине, руки вверх, перекат, прогнувшись вправо, ноги согнуть – выпрямить, согнуть – выпрямить. То же в другую сторону.
- 10.Руки на поясе, подскок на двух ногах, поднять согнутую правую ногу – хлопок под ногой. То же с другой ноги.

## **8. Комплекс упражнений при пневмонии**

- 1.Лежа на спине, руки поднять через стороны вверх, правую ногу согнуть – вдох. Руки через стороны вниз ногу выпрямить – выдох. Выдох выполняется медленнее, чем вдох. Поднимая руки вверх, потянуться так, чтобы почувствовать напряжение межреберных и боковых мышц. Выполнять поочередно сгибание правой и левой ноги.
2. Лежа на животе, руки в стороны, ноги развести в стороны 4 руки за голову, прогнуться - вдох; руки в стороны и затем вниз, ноги соединить – выдох, расслабиться.

3. Лежа на спине, повернуться на правый бок, левую руку вверх, левую ногу вперед – вдох; принять и.п. – выдох. То же – в другую сторону. Упражнение выполняется медленно, с участием возможно большего количества мышц.

4.И.п. то же. Руки через стороны вверх – вдох, согнуть ноги, обхватить руками колени – выдох.

5.Сидя на стуле, руки через стороны за голову – вдох, наклон вперед к прямым ногам – выдох.

6.Опираясь правой рукой на сиденье, поворот направо, опираясь бедром о стул, левую руку в сторону – вдох; принять и. п. – выдох. То же – в другую сторону. Упражнение выполняется ритмично, плавно, движение рук сопровождается взглядом, сохранять хорошую осанку.

7.Стоя у стены на расстоянии 0,5 – 1 шага; опираясь руками о стену, согнуть руки, медленно выпрямить.

8.Руки на стене на уровне плеч, согнутые в локтях; подняться на носки и поочередно сгибать и разгибать правую и левую ногу в коленном суставе.

9.Стоя спиной к стене, руки поднять через стороны вверх, касаясь стены, медленно опуститься в полуприсед, слегка касаясь стены спиной, выпрямиться, постепенно увеличивать глубину приседа.

10. Стоя левым боком к стене, правую руку на пояс, махи правой ногой вперед и назад. То же – с другой ноги. Махи выполняются легко, свободно, непрерывно, но несколько раз вперед и назад, без остановки, сохраняя хорошую осанку и спокойное, ровное дыхание.

## **9. Комплекс упражнений при бронхиальной астме**

1. Лежа на спине, согнуть ноги, обхватить руками колени и прижимая их к груди – вдох; опуская ноги, прижать руки к ребрам – выдох с

одновременным надавливанием руками и сопровождением звуком «и-и-и».

2. Лежа на животе, руки поднять через стороны вверх, правую руку вверх, левая вдоль тела; делая вдох, согнуть ноги, прижимая их к груди, левой рукой обхватить колени; выпрямляя ноги – сделать медленный выдох, одновременно расслабить все мышцы. То же – в другую сторону.
3. Лежа на животе, руки поднять через стороны вверх, прогнуться в грудной части позвоночника, подбородок поднять, ноги согнуть назад – вдох; опуская ноги, расслабляясь – медленный глубокий выдох с надавливанием ладонями на грудную клетку справа и слева, расслабиться.
4. Стоя, держась за спинку стула, прогнуться назад в грудной части позвоночника – вдох, опустить голову на грудь, округляя верхнюю часть туловища, прижимая локти к грудной клетке – выдох, расслабиться.
5. Держась за спинку стула, подняться на носки, поворот направо, правую руку в сторону, ладонью вверх, посмотреть на правую руку – вдох; возвращаясь в и.п., руки на пояс, локти вперед, округляя грудную клетку – выдох. То же - в другую сторону, с левой руки.
6. Держась за спинку стула, подняться на носки, левую руку вверх – вдох, смотреть на левую руку, наклон вправо, еще один более сильный наклон вправо – выдох, вернуться в и.п. то же – в другую сторону, с другой руки.
7. Сидя на стуле, держась руками за сиденье, согнуть ноги вперед, опустить колени вправо – влево, выпрямить ноги, расслабиться.
8. Стоя в центре комнаты, правая рука впереди, левая сзади, полуприседая и выпрямляясь, менять положения рук.

## **10. Комплекс упражнений при гастрите**

1. О.с. Руки в стороны, вверх, подняться на носки, руки за голову, принять и.п.
2. О.с. Руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться в грудной части позвоночника, принять и.п. То же – с другой ноги.
3. О.с. Выпад правой ногой вперед, руки на пояс, поворот кругом, левым плечом назад, выпад на левой ноге, руки за голову, поворот кругом, выпад на правой ноге, руки на пояс: принять и.п. То же с другой ноги, в другую сторону.
4. Стойка ноги врозь, руки вверх. Круговые движения руками вправо, наклон вправо, руки вверх, еще один наклон вправо, принять и.п. То же в другую сторону.
5. Сидя на полу, с прямыми ногами, наклон вперед, выпрямиться, упор лежа боком на правой руке, левую в сторону; принять и.п. То же в другую сторону.
6. Лежа на спине, поднять ноги вперед, затем влево, принять и.п. То же в другую сторону.
7. Лежа на спине. Приподнимая прямые ноги, руки в стороны, круговые движения ногами вправо, затем влево. Выполнять медленно, силой, прямыми ногами.
8. Лежа на животе, руки вверх. Прогнуться, поставить согнутые руки на уровне груди, выпрямить руки, упор лежа, медленно, силой согнуть руки, лечь на живот, принять и.п.
9. Упор лежа. Прыжком упор лежа, ноги врозь, вместе, упор присев, упор лежа.
- 10.Стойка ноги врозь, руки на поясе. Прыжком ноги скрестно, врозь. Повторить 8-10 раз.

## **11. Комплекс упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарата**

Встать спиной к стене, касаясь ее пятками, спиной, плечами, головой. Сохраняя прямое положение, сделать 3 шага вперед; выпад правой ногой вперед, руки за голову, принять и.п. То же с другой ноги.

1. Стоя у стены, проверить правильность прямого положения тела. Сделать 3 шага вперед, руки на пояс. Соединить лопатки, подняться на носки, опуститься на всю ступню, расслабиться. Руки за голову, подняться на носки; принять и. п. Проверить правильность прямого положения тела, стоя у стены.
2. Стойка ноги врозь, гимнастическая палка на плечах, взяться руками за ее концы. Подняться на носки, руки вверх, принять и.п. Полуприсед, руки вверх; принять и.п.
3. Стойка ноги врозь, палка на плечах, поворот направо, руки вверх; принять и.п. То же в другую сторону.
4. Стойка ноги врозь, палка на плечах. Подняться на носки, руки вверх (палка горизонтально), наклон вправо, палку за голову; принять и.п. То же – в другую сторону.
5. Сидя ноги врозь, руки вверх (палка горизонтально). Наклон вперед, прогибаясь в грудной части позвоночника, палку за спину; выпрямиться (палка на полу), упор лежа, сзади прогнувшись; принять и.п.
6. Лежа на спине, руки вверх (палка горизонтально на полу по отношению к туловищу). Перекат вправо в положение лежа на животе, прогнуться (голова выше плеч), расслабиться; приподняться и .п. То же – в другую сторону.
7. Сидя ноги врозь, руки вверх, палка горизонтально. Сидя углом ноги врозь (коснуться носками палки, спина прямая); принять и .п.
8. Лежа на животе, руки согнуты на уровне груди. Выпрямить руки (тело прямое, лопатки свести, живот втянуть), принять и .п.

## **12. Комплекс упражнений для формирования навыка правильной осанки**

1. Принять правильную позу, стоя у стены. При этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку, отойти от стены на 1 -2 шага, сохраняя правильное положение.
- 3.Принять правильную осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, пояса верхних конечностей, рук, туловища. Принять правильную осанку.
5. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба. Медленно встать в и. п.
- 6.Принять правильную осанку у стены, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в и.п.
- 7.То же упражнение, но без стены.
- 8.Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку.
- 9.То же, что в упр.8. Затем расслабить мышцы шеи, «уронить» голову, расслабить плечи, мышцы спины. Вернуться в исходное положение.
- Ю.Лечь на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и.п.

11 .Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область к полу. Встать принять правильную осанку, придавая поясничному отделу то же положение, что и в положении лежа.

12.Принять правильную осанку. Ходьба с остановками.

13.Принять правильную осанку, мешочек с песком (книга) на голове.

Присесть, встать. Н.Ходьба с мешком на голове и сохранением правильной осанки. 15.Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений - в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т.д.

### **13. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета**

Упражнения для мышц спины. Лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга.

1. Приподнять голову и плечи, руки на поясе, лопатки соединить.  
Удерживать это положение 30 сек.
2. То же упражнение, но кисти рук переводить к плечам или за голову.
3. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (как при плавании брасом).
4. Руки в стороны, назад, вверх.

5.Приподнять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук.

6. То же, что и в упр.5, но выполнять прямыми руками круговые движения.
7. Поочередно поднимать прямые ноги, не отрывая таза от пола, темп медленный.
8. Приподнять обе прямые ноги с удержанием их до счета 3-5.

9. На 1- поднять правую ногу, 2- присоединить левую, 3-6 держать, 7- опустить правую ногу, 8- опустить левую ногу.

Ю.Поднять прямые ноги, развести их, соединить и опустить в и. п.

11.Приподнять голову, грудь и прямые ноги. Удерживать это положение до счета 3-5.

12.Выполнение руками и ногами движения, как при плавании брасом.

#### **14. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса**

Исходное положение для всех упражнений - лежа на спине. Поясничная область прижата к опоре.

1. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.
2. Согнуть обе ноги, разогнуть их, медленно опустить.
3. Поочередно сгибать и опускать ноги на весу «велосипед».
4. Руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги вперед.
5. Руки вверх, медленно поднять обе прямые ноги до угла 90 и медленно опустить.
6. Согнуть ноги, разогнуть их под 45, развесит в стороны, соединить и медленно опустить.
7. Удерживая мяч между коленями, согнуть ноги, разогнуть под углом 90, медленно опустить.
8. То же упражнение, но с удерживанием мяча лодыжками.
9. Круговые движения поднятыми под углом 45 прямыми ногами.

10.Приподнимать и скрещивать прямые ноги «ножницы».

11.Перейти в положение - сидя, сохраняя правильное положение спины и головы.

12.Руки в стороны, медленно приподнять прямые ноги, махом рук сесть, руки на пояссе, принять правильную осанку, вернуться в исходное положение.

13.Руки вверх, приподнять прямые ноги, махом рук сесть, руки на пояссе, принять правильную осанку, вернуться в исходное положение.

14.Ноги фиксированы нижней рейкой гимнастической стенки или партнером, медленно принять положение сидя, вернуться в и.п.

## **15. Комплекс упражнений для мышц боковой поверхности туловища**

1. Лежа на правом боку, правая рука вверх, левая вдоль туловища, удерживать тело в этом положении, приподнимать и опускать левую ногу.
2. То же упражнение на левом боку, поднимать и опускать правую ногу.
3. Лежа на правом боку, правая рука вверх, левая согнута, ладонью упирается в пол. Приподнять обе прямые ноги, удерживать их на весу на 3-5 счетов, медленно опустить.
4. То же упражнение, но лежа на левом боку.
5. Лежа на боку. Приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги.
6. То же упражнение, но лежа на другом боку.