

Загальнорозвиваючі вправи для зміцнення здоров'я у різних положеннях

Лежачи на спині

1. Руки в сторони - вдих, опустити вздовж тулуба - видих. 6-8р.
2. Ноги нарізно; розслаблене, швидке зведення та розведення носків, не зміщуючи п'яток. 10-12р.
3. Зігнути ногу, розігнути, ковзаючи стопою по підлозі. Те ж саме другою ногою. По 10р. кожною ногою.
4. Підняти напівзігнуту ногу та, розслаблюючи м'язи гомілки за допомогою пальців рук виконати порушування 15-20 с.
5. Зігнути ноги; долоні під коліна. Швидкі рухи гомілками вгору-вниз з невеликою амплітудою - ступні розслаблені. 10-12 р.
6. Зігнути ноги. Повільно нахилити їх вправо, потім вліво. 6-8р.
7. Руки за голову, потягнутися, відтягнути на себе носки - вдих; опустити руки - видих. 6-8р.

Лежачи на животі

1. Опустити голову на зігнуті руки, ноги нарізно, зігнуті в колінах. Кругові оберти ступнями вліво - вправо. 6-8р.
2. Почергово згинання і розгинання ніг в колінних суглобах. 10-12р.

Сидячи на стільці.

1. Руки на колінах. Розвести і звести ноги переступаючи з носків на п'ятки (гармошка) 6-8р.
2. Руки в замок під коліном, припідняти ногу. Махи гомілкою вперед -назад. 8-10р. кожною ногою.
3. Руки в сторони. Кругові оберти руками вперед і назад. 6-8р.
4. Руки вгору - вдих; нахил вперед, руки вниз - назад - видих. 6-8р.

5. Руки на пояс. Почергово згинати та розгинати ноги, в колінах, ступні ковзають по підлозі. 10-12р.

Стоячи біля стільця.

1. Руки на спинку стільця; ноги нарізно. Кругові оберти тулуба "вліво і вправо. 6-8р.
2. Руки на спинку стільця - вдих; круговий рух ногою - видих, те ж саме другою ногою. 6-8р.
3. Руки на спинку стільця. Перекати з носка на носок. 20-25с.
4. Права рука на спинці стільця. Махи лівою ногою та рукою вперед -назад. Теж саме правою ногою. 10-12р.
5. Руки на спинку стільця. Ліву руку вгору - в сторону - вдих; повернутись у В. п. - видих. Теж саме другою рукою. 6-8р.

Лежачи на спині.

1. Руки до плечей; випрямити руки вгору - вдих; руки до плечей -видих.

