

КОМПЛЕКС ЗРВ

Комплекс 1

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна і широкими вільними рухами рук — 1 хвилина. Дихати рівномірно.
2. В. п. — о. с., пальці рук переплетені за спиною; 1-2 — піднятися на носки, енергійно відвести руки назад до зведення лопаток (вдих); 3-4 — в. п. (видих). Повторити 10-12 разів.
3. В. п. — руки за голову; 1 — руки вгору, відводячи їх назад, ліву ногу назад на носок, прогнутися (вдих); 2—в.п. (видих); 3-4 — те саме правою ногою. Повторити 8-10 разів.
4. В. п. — сид на п'ятах, тулуб нахилений уперед, руки вперед долонями на підлозі; 1-3 — ковзаючи грудьми над підлогою, згинаючи і випростовуючи руки, перейти в упор лежачи на стегнах, голову відвести назад, прогнутися (вдих), 4 — згинаючи ноги, в. п. (видих). Повторити 8-12 разів.
5. В.п. — упор лежачи на зігнутих руках; 1-2 — випростовуючи руки, упор лежачи на стегнах, прогнутися (вдих), 3-4—в.п. (видих). Повторити 8-10 разів.
6. В. п. — о. е., 1 — піднятися на носки, руки через сторони вгору (вдих); 2-3 — присід, руки вгору (видих); 4 — в. п. Повторити 6-8 разів.
7. В. п. — лежачи на грудях, руки зігнуті в ліктях, кисті під підборіддям; 1-2 — руки в сторони, підняти голову, плечі і ноги, прогнутися «ластівка» (вдих), 3-4 — в. п. (видих). Повторити 8-10 разів. .
8. В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно, руки в сторони; 1 — підняти ноги вперед і з'єднати їх (вдих); 2 зігнути ноги (видих); 3 — випростати ноги вперед (вдих); 4—в.п. (видих). Повторити 8-10 разів. Спину і голову з підлоги не піднімати.

9. В. п. — лежачи на спині, ноги нарізно, руки вниз. 1-2 — спираючись на п'ятки, підняти тіло і руки вгору (вдих); 3-4 — в. п. (розслабитися, видих). Повторити 8-10 разів.

10. Біг у повільному темпі (1-2 хвилини) з переходом на ходьбу і виконанням дихальної вправи з рухами рук угору та вниз.

Комплекс 2

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна і широкими вільними рухами рук. Ходьба звичайна в русі, ходьба на носках, п'ятках. Ходьба з зупинками за командою — 1 хв.
2. В. п. — притиснутися до стіни потилицею, спиною, сідницями і п'ятками, набувши положення правильної постави; 1 — крок уперед; 2 — в. п.; 3 — крок уперед із заплющеними очима; 4 — в. п. Повторити 5-6 разів.
3. В. п. — стійка нарізно, руки за голову; 1 — руки в сторони-назад підняти на носки, прогнутися (вдих); 2 — в. п. (видих). Повторити 10-12 разів.
4. В. п. — стійка ноги нарізно, руки перед грудьми; 1-2 — відводячи лікті назад і зводячи лопатки, прогнутися в грудному відділі хребта, підняти голову (вдих); 3-4 — в. п. (видих). Повторити 8-10 разів.
5. В. п. — упор стоячи на колінах; 1 — праву руку в сторону, повертаючи тулуб і голову вправо (вдих); 2 — в. п. (видих); 3-4 — те саме в лівий бік. Повторити 8-10 разів.
6. В. п. — лежачи на спині, руки в сторони; 1-2 — прогинання у грудному відділі хребта скользячим рухом по підлозі вниз підвестися в положення сидячи зігнути ноги так, щоб ступні торкалися підлоги, руки в упорі ззаду, плечі опущені (видих); 3-4 — в. п. (вдих). Повторити 8-10 разів.
7. В. п. — лежачи на спині на валику, що під нижніми кутами лопаток, руки вниз; 1-2 — руки вгору (вдих); 3-4 — в. п. (видих). Повторити 10-12 разів.
8. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі; 1 — присід, руки в сторони (видих); 2 — в. п. (вдих). Повторити 6-8 разів.
9. В. п. — руки за голову, нахил тулуба вперед; 1-2 — руки в сторони, прогнутись у попереку, голову не спускати, дивитись уперед (вдих); 3-4 — в. п. (видих). Повторити 10-12 разів.

10. Ходьба по колу з предметом на голові, руки в сторони (15-20 секунд).
11. Біг у повільному темпі (1-2 хвилини) з переходом на ходьбу з виконанням дихальних вправ.

Комплекс 3

Вправи з гімнастичною палицею

1. Ходьба на місці з високим підніманням стегна і широкими вільними рухами рук. Ходьба звичайна в обхід, ходьба на носках, на п'ятках, на зовнішньому боці ступні (1 хвилина).
2. В. п. — палиця внизу; 1-2 — підняти палицю вгору, підвестися на носки (вдих); 3-4 — в. п. (видих). Повторити 10-12 разів.
3. В. п. — палиця внизу за спиною; 1-2 — відвести палицю назад, підвестися на носки (вдих); 3-4 — в. п. (видих). Повторити 10-12 разів.
4. В. п. — палиця вертикально за спиною, руки зігнуті; 1-2 — присісти (видих); 3-4 — в. п. (вдих). Повторити 8-10 разів.
5. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця внизу; 1-2 — палиця перед грудьми, поворот тулуба вправо з одночасним нахилом назад (вдих); 3-4 — в. п.; 5-8 — теж саме в ліву сторону. Повторити 8-10 разів.
6. В. п. — лежачи на животі, руки вгору, хват палиці за кінці; 1-2 — згинаючи руки, палицю на лопатки, підняти голову і плечі, прогнутися (вдих); 3-4 — в. п. Повторити 8-10 разів. Ноги не піднімати.
7. В. п. — лежачи на животі, палиця вгорі, руки розслаблені. 1-2 — відводячи палицю якнайшвидше, прогнутися (вдих); 3-4 — в. п. (видих). Повторити 8-10 разів.
8. В. п. — стійка ноги нарізно, палиця на лопатках; 1 — поворот тулуба вправо (вдих); 2 — в. п. (видих); 3-4 — те саме вліво. Повторити 10-11 разів.
9. В. п. — палиця на лопатках; 1-2 — присід палиця вгору (видих); 3-4 — в. п. (вдих). Повторити 8-10 разів.

10. В. п. — палиця вниз; 1 — випад правою ногою вперед, палиця вгору (вдих); 2 — в. п. (видих); 3-4 — те саме лівою ногою. Повторити 8-10 разів.

11. В. п. — стійка ноги разом, палиця горизонтально за спиною під ліктями; 1 — випад ногою в сторону з нахилом вправо (видих); 2 — в. п. (вдих); 3-4 — те саме з випадом вправо. Повторити 8-10 разів.

12. В. п. — сід ноги нарізно, палиця за головою, лікті вниз; 1-2 — палицю вгору (дивитись на неї), прогнутися (вдих); 3-4 — в. п.; 5-7 — пружні нахили вперед, ноги не згинати, носки відтягнути (видих); 8 — в. п. (вдих).

Повторити 6-7 разів.