Загальнорозвиваючі вправи

1. Сидячи на стільці, руки на колінах. Руки за голову, прогнутись - вдих; повернутись у В. п. - видих. 4-6р.
2. Сидячи на стільці, руки на поясі. Вдих - Підтягнути руками коліно до грудей - видих. 3-6р.
3. Сидячи на стільці, ноги нарізно, руки внизу, нахил вліво, рукою торкнутись підлоги, другу до плеча - видих. Повернутись у В. п. -вдих. Те ж саме з нахилом в другий бік. 4-6р.
4. Сидячи на стільці. Руки в сторони - вдих руки навхрест на грудях, встаючи нахил вперед - видих. 4-8р.
5. Сидячи на стільці, руки на колінах. Відводячи голову назад, прогнутись - вдих; повернутись у В. п. - видих, відтворивши звук "ж-ж-ж". 4-6р.
6. Ходьба звичайна - 1-2хв. Ходьба з підніманням рук в сторони на вдиху та опусканням на видиху - 1-2хв. Ходьба з уповільненням темпу та подовженням видиху - 30-60с.
7. Стоячи, ноги нарізно, руки вниз. Прогнутись, з'єднавши руки за спиною - вдих; нахилити голову вперед, прямі руки з'єднати внизу перед собою подовжений видих, відтворюючи звук "у-у-у". 3-5р.
8. Стоячи ноги нарізно, руки на поясі. Відвести ліву ногу назад на носок, злегка повернути тулуб вправо, праву руку в сторону (подивитись на неї) - вдих; повернутись у В. п. - видих; теж саме в другий бік. 3-4р.
9. Ноги нарізно руки вниз. Нахил вправо, праву руку на пояс, ліву вгору вдих, повернутись у В. п. - видих; теж саме в другий бік. 3-4р.
10. Стоячи, ноги нарізно, руки опущені, руки вгору - вдих; нахил вперед -видих. 5-10р.

11. Стоячи, ноги нарізно, руки опущені, руки внизу. Руки до плечей, прогнутись - вдих; покласти руки на нижні краї грудної клітини, (збоку і трохи спереду) зробити вдих, натискаючи руками на ребра. 4-5 разів
12. Стоячи, руки в сторони. Зробити вдих присісти на носках і нахилити тулуб так, щоб стегна стиснули грудну клітку (руки-спереду на колінах), зробити подовжений видих. 5-8 р.
13. Повторити вправу №5, відтворюючи звук "пру-у-у". 4-6 р.
14. Сидячи на стільці, руки до плечей, лікті з'єднані і притиснуті до тулуба, голова нахилена вперед.