|  |
| --- |
| **Серия упражнений для укрепления мышц спины**1." "Рыбка"И.п." - лежа на животе, руки вытянуты вперед.1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.2 - принять исходное положение.2. "Морская звезда"И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.2 - развести руки в стороны, ноги врозь.3 - руки вперед, ноги вместе.4 - принять исходное положение.3. "Кораблик"И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести.1 - поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.2-7 - держать.8 - принять исходное положение.4. "Плавание брассом"И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.1 - поднять голову, верхнюю часть туловища руки.2-7 - движения руками, имитирующие плавание брассом.8 - принять исходное положение.5. "Ныряльщики за жемчугом"И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед ладони вместе.1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.2-7 - попеременные движения ногами вверх-вниз.8 - принять исходное положение.**Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса**1." "Русалочка"И.п. - стоя на коленях, руки в стороны.1-2 - сесть на правое бедро, правую руку дугой" вниз - влево.3-4 - принять исходное положение.5-8 -то же в другую сторону.2. "Катамаран"И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять.1-16- имитировать нажимания" ногами на педали.3. "Медуза"И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх."1 - группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно").2-3 - держать.4 - принять исходное положение ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность").4. "Кальмар"И.п. - сидя, руки в упоре сзади.1 - согнуть ноги, притягивая колени к груди.2 - разогнуть ноги в стороны - вверх.3 - ноги вместе.4 - принять исходное положение.5. "Кит"И.п. - лежа на спине, руки к плечам.1-2 - сесть, руки вверх.3-6 - потрясти расслабленно кистями ( "кит пускает фонтан").7-8 - принять исходное положение.**Развитие гибкости: упражнения на растягивание "Коралловые рифы"**"Белые кораллы"И.п. - сидя на пятках, руки в стороны.1 - сгибая руки в локтях за спиной, правую руку сверху, левую снизу, переплести пальцы.2-3 - держать позу.4 - принять исходное положение.5-8 - то же, поменяв положение рук.2. "Красные кораллы"И.п. - сидя по-турецки, руки сзади, пальцы переплести.1 - глубокий наклон вперед, руки назад - вверх.2-3 - держать позу.4 - принять исходное положение.3. "Розовые кораллы"И.п. - сидя по-турецки, руки за головой.1-4 - пружинящие отведения локтей назад.5 - отводя локти назад, глубокий наклон вперед.6-7 - держать позу.8 - принять исходное положение.4."Оранжевые кораллы"И.п.-сидя, руки в упоре сзади.1 - глубокий наклон вперед, обхватить стопы руками.2-3 - держать позу.4 - принять исходное положение.5 - лежа, руки в упоре сзади, прогнуться.6-7 - держать позу.8 - принять исходное положение.5. "Желтые кораллы"И.п. - лежа на животе, руки согнуты у груди,1-2 - разгибая руки, в упоре лежа на бедрах, прогнуться назад, согнув ноги назад.3-6 - держать позу.7-8 - принять исходное положение. |