|  |
| --- |
| **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. |