|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2.3** И.П. – лежа на животе, кисти соединены за спиной. Поднять голову и плечи, руки отвести назад, прогнуться, затем вернуться в и.п.  **2.4** И.П. то же что и в упражнении 2.3, но дополнительно поднять обе ноги.  **2.5** То же что и упражнении 2.4, но усложнить его, изменив положение рук: положить кисти рук на затылок, отвести руки в стороны или поднять вверх, или в поднятых руках держать гантели, гимнастическую палку или набивной мяч.  **2.6** И.П. – лежа на животе на скамейке, ноги закреплены, в руках гантели. Медленно прогнуться, поднять голову и отвести руки в стороны. Держать 5-7 сек.  **2.7** И.п. – упор сидя сзади. Поднять таз, отвести голову назад, прогнуться. Упражнение можно усложнить, если опираться на одну ногу, а другую поднять.  **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**  **3.1** И.п. лежа на спине, поясницу прижать к полу: **а)** медленно | сгибать-разгибать ноги, отрывая стопы от пола; **б)** поднять обе ноги и держать 15-25 сек.; **в)** выполнять круговые движения поднятыми прямыми ногами.  **3.2** И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову: поднять голову и туловище, держать 7-12 сек и вернуться в и.п. Это упражнение можно усложнить, если взять в руки гимнастическую палку или гантели или набивной мяч.  **3.3** И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой, вернуться в и.п.  **3.4** И.п. лежа на спине. Стойка на лопатках, затем медленно вернуться в и.п.  **3.5** И.п. – висение на гимнастической стенке или перекладине. Медленно согнуть ноги и подтянуть к животу, затем вернуться в и.п.  **3.6** И.п. то же что и в упражнении 3.5, но поднимать прямые ноги.  ***Желаю Вам здоровья!*** | **Группа «СОЛНЫШКО»**  Выпуск №5  **C:\Users\Катя\Desktop\Draw2_1.jpg**  **2017** |
| **Корригирующая гимнастика**  Задачи:  • Общее укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.  • Увеличение силовой выносливости мышц живота, рук, ног, длинных мышц спины при одновременной стабилизации позвоночника.  Гимнастика воздействует на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.  Корригирующая гимнастика включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: занятия, утреннюю гимнастику, гимнастику после дневного сна. Упражнения носят игровой, сюжетный характер.  Далее представлено несколько комплексов. | **Упражнения для формирования навыка правильной осанки.**  **1.1** Стать спиной к стене, так, чтобы стены касались затылок, ягодицы и пятки. Напряжением мышц ощутить принятое положение и запомнить его. Отойти от стены и сохранять эту позу в течение 10-30 секунд.  **1.2** То же, что и в упр. 1.1, но, отойдя от стены, проделать несколько движений руками, туловищем, ногами: и снова принять положение правильной осанки. Затем встать к стене и проверить принятую позу.  **1.3** Самостоятельно, по ощущению, принять позу правильной осанки, а затем встать к стене и проверить принятую позу.  **1.4** Встать спиной к стене, как в упражнении 1.1 и проделать несколько движений: руки в стороны, вверх; поочередно согнуть ногу вперед и коснуться коленом лба; выполнить приседание; подняться на носки и продержаться 5-10 секунд, не нарушая позы правильной осанки.  **1.5** Встать боком перед зеркалом, принять положение правильной осанки и, отойдя от зеркала, сохранять это положение. | **1.6** Самостоятельно принять позу правильной осанки, а затем проверить её, подойдя к зеркалу.  **1.7** Стоя, принять положение правильной осанки и удерживать на голове мешочек с песком или другой предмет. То же, но в ходьбе или выполняя различные движения руками, полуприседания, приседания.  **1.8** Поставить гимнастическую палку вертикально за спину так, чтобы она касалась затылка и позвоночника. Прижимая палку к спине, выпрямиться и запомнить эту позу. Сохранять позу в течение 30 сек.  **Упражнения для укрепления мышц спины**  **2.1** И. П. – лежа на спине, ноги согнуты, локти на полу. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, держаться 5-7 сек, затем вернуться в и.п.  **2.2** И.П. – то же что и в упражнении 2.1. Поднять таз и держать 5-7 сек. |