|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Средства | Дозировка | Методические рекомендации |
| 1. | И. п. - ноги врозь, руки за голову.  1 – 8 - наклон головы вперед;  1 – 8 - наклон головы назад, руки на пояс;  1 – 8 - наклон головы вправо, правая рука на левое ухо, левая на пояс;  1 – 8 - тоже влево | 1 подход | Упражнение выполнять медленно, фиксируя каждое положение, растягивая мышцы шеи. При выполнении упражнения - плечи опущены, спина прямая. |
| 2. | И.п. – сидя, ноги как можно шире врозь, руки за голову.  1-2 – наклон вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги  3-4 – и.п.  5-8 – то же влево. | 2 раза | Медленное выполнение, детальная проработка движений |
| 3. | И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.  1-3 - 3 пружинящих наклона туловища влево, правая рука вверх, 4 - и.п.,  5-7 - 3 пружинящих наклона туловища вправо, левая рука вверх,  8- и.п. | 4 раза | Аккуратно, не спеша, следить за упругостью образовавшейся дуги, тянущие движения |
| 4. | И.п. - сед на полу.  1-3 - 3 пружинящих наклона вперед,  4 - и.п. | 4 раза | Медленное выполнение, детальная проработка движений |
| 5. | И.п. – лежа на спине, руки за голову. Подняться в положение «мост».  Стараться уменьшить расстояние между руками и ногами.  И.п. лежа на животе, ноги согнуты, руками взяться за стопы.  1-4 – прогнуться, пытаясь выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища.  5-8 – и.п. | 1 раз | Упражнение выполнять медленно, фиксируя каждое положение |
| 6. | И.п.— сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1 — оторвать таз от пола, опираясь на кисти и стопы. На 2 — пружинящие движения, сгибая ноги в коленях (стараться достать ягодицами пяток, руки прямые). | 4 раза | Медленное выполнение, детальная проработка движений |
| 7. | И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, захватить ее руками. На счет 1-3 — плавно притягивать ногу к телу, на 4 — и.п., 5 — то же, но другой ногой. | 2 раза | Медленное выполнение, детальная проработка движений, аккуратно без резких движений |
| 8 | И.п. — упор лежа на согнутых руках. На счет 1-4 — медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь — прогнуться как можно больше (таз от пола не отрывать). На 5-8 — и.п. | 1 раз | Максимальная проработка |
| 9. | И.п. – стойка, руки на пояс  1-4 - круговые движения туловища вправо  5-8 – то же влево | 2 раза | Медленное выполнение, детальная проработка движений |
| 10. | Стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке, руками держаться за перекладину на уровне плеч  1 – прогнуться  2 – и.п.  3-4 – то же | 2 раза | Медленное выполнение, детальная проработка движений, до чувства растяжки |
| 11. | И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела.  1-4 - прогнуться в грудной части, опираясь на локти  5-8 – и.п. | 2 раза | Упражнение выполнять медленно, фиксируя каждое положение, не отрывая таз и голову от пола |
| 12. | И.п. то же  1-4 – поставить ноги на пол за головой  5-8 – и.п. | 1 раз | Упражнение выполнять медленно, фиксируя каждое положение, руки вдоль тела. |