**Упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.**

1. Ходьба высоко на носках, на пятках, на наружных и внутренних сводах стоп. Каждым способом 3-4 круга по комнате.
2. И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты в стороны. Смотреть на отведенную назад руку. Амплитуда предельная.
3. И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища – «насос».
4. И.П. – ноги на ширине плеч, руки вверху, голову приподнять, прогнуться. Наклоны вперед до касания пола.
5. И.П. – основная стойка, носки врозь. Пружинистые приседания на носках, колени в стороны, руки вперед.
6. И.П. – то же. Приседание на носках, руки вперед. Приседать медленно, вставать быстро.
7. И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. Круговые движения руками в боковой плоскости вперед-вверх и в обратном направлении. Начинать медленно, постепенно убыстряя движения.

Упражнения 2-7 выполняют с гантелями.

**Упражнения лежа на спине (выполняют с гантелями).**

1. Из положения лежа на спине руки вверху. Потянуться. В момент потягивания – стопы на себя. (Это упражнение следует включать и между различными упражнениями лежа для отдыха и расслабления).
2. И.П. – то же, но левая нога согнута в колене. Поднять прямую правую до касания живота. И.П., но правая нога согнута в колене. То же прямой левой.
3. И.П. – то же, но руки в стороны-вверх, ноги согнутые в коленях, врозь. Движение ногами влево и вправо поочередно, до касания пола.
4. И.П. – то же, но кисти рук под ягодицами. Поочередное поднимание правой и левой ног. Темп быстрый.
5. И.П. – то же, но руки в стороны, ноги под углом 90◦. Поочередные движения прямыми ногами влево и вправо до касания пола.
6. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленное поднимание и опускание прямых ног.
7. И.П. – лежа на спине, руки вверху. Поочередное сгибание и разгибание ног с захватом за голень.
8. И.П. – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуть. Поочередные движения согнутых ног влево и вправо до касания пола.
9. И.П. – лежа на спине, руки за головой. Сгибание и разгибание туловища.
10. И.П. – сед, ноги скрестно, захватив руками голени. Перекат назад. Вернуться в И.П.

**Упражнения лежа на боку.**

1. И.П. – лежа на правом боку, правая рука вперед-вверх. Одновременные движения в сторону левой рукой и левой ногой.
2. И.П. – лежа на правом боку, правая рука под головой. Одновременные движения левой рукой назад и левой ногой вперед. То же, лежа на левом боку, левая рука под головой.
3. И.П. – то же. Одновременное поднимание обеих ног.

**Упражнения лежа на животе.**

1. И.П. – лежа на животе, руки согнуты. Поочередное подтягивание правой и левой ног, касаясь коленом локтей. (Имитация переползания по-пластунски на месте).
2. И.П. – лежа на животе, руки вверху. Одновременное поднимание обеих ног.
3. И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.

**Упражнения стоя на коленях.**

1. И.П. – сед на пятку, руки на поясе. Перейти в стойку на коленях. Вернуться в И.П.
2. И.П. – упор на коленях. Поочередные движения разноименными рукой вперед и ногой вверх.
3. И.П. – упор на коленях. На счет «раз» - «кошка» выгибает спину («круглая спина»), на счет «два» - прогнуться в пояснице. Каждая поза удерживается на 5-8 счетов.
4. И.П. – стойка на коленях, руки за головой. Сед поочередно на левое и правое бедро.

**Упражнения стоя на голове.**

Вводить по мере роста подготовленности, разучивая отдельные элементы.

1. И.П. – из стойки на голове и руках – сгибание и разгибание ног.
2. И.П. – из стойки на лопатках левая нога вперед, правая – назад и наоборот.

Гимнастику делать потоком, сменяя упражнения без длительных пауз. Постепенно убыстрять темп движений, увеличивая их количество в зависимости от самочувствия. Большинство предлагаемых упражнений представляют собой движения типа маятника. Чтобы они были результативными, необходимо как можно быстрее менять направление движения, превращая движение как бы в непрерывное. После нескольких упражнений включайте для отдыха и расслабления упражнение № 1 «растягивание со вздохом».

Закончив гимнастику, по возможности повисите на руках 20-30 счетов для разгрузки позвоночника.