

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ

Цель - физкультминутки на общеобразовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки.

Физкультминутки проводятся в классе под руководством учителя или физорга и не должны превышать 1-2 мин. Наиболее целесообразно проводить их, когда у учащихся появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание и т.п. Время начала физкультминутки определяет педагог, проводящий урок.

Упражнения выполняются сидя и стоя. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы ученик, выполняющий их, не мешал своим товарищам слева и справа. По команде педагога дежурный по классу открывает форточку или окно, учащиеся прекращают занятия и начинают выполнять упражнения. Комплексы физкультминуток рекомендуется подбирать в зависимости от содержания учебной нагрузки на данном уроке.

Каждый комплекс состоит, как правило, из 3-5 упражнений, повторяемых по 4-6 раз. В него включаются простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений. Они должны охватывать большие группы мышц — в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании статической позы во время урока. В комплексах физкультминуток желательно использовать упражнения в потягивании, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками.

Дыхательные упражнения имеют очень большое оздоровительное значение, поэтому при всех формах физкультурных занятий в школе и дома следует на них обращать особое внимание и обучать детей правильному дыханию. Так, при обычных гимнастических упражнениях вдох всегда производится через нос, а выдох — через нос или рот. В тех же случаях, когда необходимо усилить выдох, его лучше всего делать через рот со сжатыми губами.

1-3 классы

Комплекс 1

1. И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, 2 - поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться - вдох; 3 - руки вперед; 4 - и.п. - выдох.
2. И.п. - руки на поясе. 1 - наклон туловища вперед; 2 - наклон назад; 3 - наклон вправо, 4 - наклон влево.
3. и.п.- тоже. 1 -присед, руки вперед; 2 - и.п.; 3 -присед, руки вверх; 4 - и.п.
4. И.п. - о.с. Ходьба на месте с движениями руками (вперед, вверх, к плечам, за голову).

Комплекс 2

- 1 . И.п. - о.с. 1 -руки за голову, 2 - руки вверх, правую ногу назад, потянуться - вдох; 3 - приставляя правую ногу, руки за голову; 4 - и.п. - выдох.
2. И.п. - руки к плечам. 1 - 4 -круги руками вперед; 5-8 - то же назад.
3. И.п. - руки на поясе. 1 -наклон туловища вправо, 2 - и.п.; 3-4 - то же влево.
4. И.п. - то же. 1- наклон туловища вперед; 2 - и.п.; 3 -присед, руки вверх; 4 - и.п.

Комплекс 3

- 1 . Ходьба на месте с движениями руками (вверх, вперед, к плечам, к груди и т.д.).
2. И.п. - руки на поясе. 1 - поворот туловища направо; 2 - и.п.; 3 - поворот налево; 4 -и.п.; 5 - наклон туловища вперед; 6 -и.п.; 7 -наклон назад; 8 - и.п.
3. И.п. - руки за головой. 1 -присед, руки вверх; 2 - хлопок в ладоши над головой; 3 - присед, руки вперед; 4 - и.п.
4. И.п. - руки на поясе. 1 - выпад правой ногой вперед, руки вверх, 2 - и. п.; 3-4 - то же левой ногой.

Комплекс 4 (сидя за партой)

1. И.п. - голова опущена, руки за головой, локти свободно опущены. 1 - 2 -поднимая голову, развести локти в стороны, прогнуться - вдох; 3-4 - расслабляя мышцы, вернуться в и.п. -выдох.
Варианты: 1-2 -поднимая голову, руки вверх, прогнуться - вдох; 3-4 -расслабляя мышцы, опустить голову и плечи, руки на голову - выдох. Прогибаясь в грудной и поясничной части, голову назад не запрокидывать; поднимая руки вверх, потянуться.
2. И.п. - руки к плечам, локти опущены. 1-2 -поворот туловища направо, руки вверх, потянуться - вдох; 3 -4 - вернуться в и.п. - выдох. То же с поворотом налево.
3. И.п. - руки на парте- 1-2 - встать, 3-4 -и.п. Выполнить 4 раза.

Комплекс 5 (сидя за партой)

1. И.п. - руки согнуты, ладони на уровне плеч. Сжать пальцы в кулаки и выпрямить; затем расслабить пальцы. Выполнить 3 раза с небольшим перерывом.
2. И.п. -руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. 1 -руки вперед, пальцы широко разведены; 2 - и.п.;

3 - 4 -то же, но руки вверх. Повторить 3-4 раза.

3. И.п. - руки перед грудью. 1 -поворот туловища налево, левая рука в сторону; 3-4 - то же направо.

Комплекс 6

1. И. п. -сидя за партой (на стуле), голова опущена, руки за голову, локти свободно опущены. 1-2-поднимая голову, развести локти, прогнуться - вдох; 3-4- расслабляя мышцы, принять и. п. - выдох. Варианты: 1-2 - поднимая голову, руки вверх, прогнуться - выдох. Прогибаясь в грудной и поясничной части, голову назад не запрокидывать; поднимая руки вверх, потянуться.

2. И. п. — сидя за партой на краю стула лицом к проходу, руки к плечам. 1—2— наклон вперед, выпрямляя левую руку, потянуться ею к носку правой ноги — выдох; 3—4— выпрямиться, левую руку к плечу — вдох; 5—8—то же правой рукой. Варианты: 1—2— наклон вперед, опустить обе руки вперед — выдох; 3—4 — и. п. — вдох. При возвращении в и. п. полностью выпрямить спину, поднимая голову и широко разводя локти,

3. И. п. — сидя за партой на краю стула лицом к проходу. 1—2— подавая туловище вперед и опираясь руками о колени, встать и выпрямиться — вдох; 3—4— наклоняясь немного вперед, опираясь руками о колени, сесть, расслабить мышцы рук и туловища — выдох. Варианты: 1—2— опираясь о колени, встать и подняться на носки — вдох; 3—4—и. п. — выдох. Поднимаясь на носки, вытянуться в «струну», плечи развернуть, голову держать прямо. Во время опоры о колени руки прямые.

Комплекс 7

1. И. п. — сидя за партой, руки внизу, пальцы сцеплены. 1—2— поднимая руки, повернуть их ладонями вверх, потянуться — вдох; 3—4— и. п. — выдох. Варианты: поднимая руки, смотреть на кисти, назад не отклоняться.

2. И. п. — сидя за партой на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1— наклон влево; 2— и. п.; 3— наклон вправо; 4— и. п. Варианты: 1—2—наклон влево, правую руку вверх — выдох; 3—4— и. п.; 5—8— то же в другую сторону. Наклоны выполнять в одной плоскости, не поворачивая туловища. Плечи держать развернутыми, голову не опускать (рука прямая, ладонь внутрь). Дыхание равномерное.

3. И. п. — сидя за партой на краю стула лицом к проходу, ноги вытянуть, 'руки на поясе. 1— согнуть левую ногу вперед и обхватить руками голень — выдох; 2— и. п. — вдох; 3—4— то же правой ногой. Варианты: 1—2—согнуть обе ноги вперед, опираясь руками о парту или стул — выдох; 3—4— разогнуть ноги и поставить их на пол — вдох.

Комплекс 8

1. И. п. — сидя за партой на стуле, руки свободно лежат на парте. Непрерывно сгибая пальцы, медленно поднять руки вверх и опустить их на парту. Упражнение повторить 3—4 раза, делая короткие паузы. Руки поднимать прямые. Когда руки подняты вверх, потянуться. Дыхание равномерное.

2. И. п. — сидя за партой на стуле, руки перед грудью. 1— поворот туловища влево, левую руку в сторону; 2— и. п.; 3—4— то же в другую сторону. Варианты: поочередные повороты влево и вправо с разведением рук в стороны. При поворотах руки держать выше, движение выполнять энергично, голова в сторону поворота. Дыхание равномерное.

3. И. п. — сидя за партой на краю стула лицом к проходу, ноги вытянуты, опираться о спинку парты согнутыми руками. 1— поднять левую ногу вперед; 2— опустить; 3—4— то же правой ногой. Варианты: на каждый счет смена положений ног («ножницы»). Плечи расправить, голову держать прямо, не сутулиться. Дыхание равномерное.

Комплекс 9

1. И. п.— руки на пояс. 1 — наклон головы вперед, 2 — и. п., 3 — наклон головы вправо, 4 — и. п., 5 — наклон головы влево, 6 — и. п., 7 — наклон головы назад, 8 — и. п. (4—6 повт.).

2. И. п.— о. с. 1—руки к плечам, 2 — подняться на носки, руки вверх, 3 — опуститься на всю ступню, руки к плечам, 4— и. п. (4—6 повт.).

3. И. п.— о. с. 1 — присед, руки вперед, 2 — и. п. (6— 8 повт.).

4. «Кружатся снежинки». И. п.—руки вверх. 1—4 — медленное опускание рук вниз с вращением кистями (4—6 повт.).

Комплекс 10

1. «Карлики и великаны». И. п.— о. с. 1—2 — полуприсед, 3—4 — встать, подняться на носки, руки вверх (6—8 повт.).

2. И. п.— руки на пояс. 1 — руки вперед, 2 — руки вверх, 3 — руки в стороны, 4 — и. п. (6—8 повт.).

3. «Часы». И. п.— руки на пояс. Наклоны в стороны на каждый счет с речитативом: «Тик-так, тик-так, целый день вот так» (12 повт.).

4. И. п.— о. с. 1 — поднять левую, согнутую в колене, и сделать хлопок под ней, 2 — и. п., 3—4 — то же с хлопком под правой (6—8 повт.).

Комплекс 11

1. «Высокие деревья». И. п.— о. с. 1—подняться на носки, правую руку вверх, 2 — и. п., 3—4 — то же, левую руку вверх (6—8 повт.).

2. И. п.— руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правая рука в сторону, 2 — и. п., 3—4 — то же влево со сменой положения рук (6—8 повт.).

3. И. п.— о. с. 1 — присед, руки вперед, 2 — и. п. (8—10 повт.).

4. И. п.— о. с. 1—руки вверх, 2 — руки вперед, 3 —руки в стороны, 4 — и. п. (6—8 повт.).

Комплекс 12

1. И. п.— о. с. 1—2 — руки к плечам, локти в стороны, 3—4 —и. п. (6—8 повт.).

2. И. п.— руки за голову. 1 — наклон вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

4. И. п.— о. с. 1—руки в стороны, 2 — руки вверх, 3 — хлопок над головой, 4 — и. п. (6—8 повт.).

Комплекс 13

1. «Боксеры». И. п.— руки согнуты в локтях. На каждый счет поочередное разгибание и сгибание рук (10—12 повт.).

2. И. п.— руки на пояс. 1 — наклон вперед, 2-й. п., 3 — наклон назад, 4 — и. п. (6—8 повт.).

3. И. п.— руки на пояс. 1 — шаг правой в сторону, 2 — подняться на носки, руки вверх, 3 — опуститься на всю ступню, руки на пояс, 4 — и. п., 5—8 — то же шагом левой (4—6 повт.).

4. «Море волнуется». И. п.— стойка ноги врозь, руки вверх, кисти опущены. 1 — встать на пятки, кисти вверх, 2 — встать на носки, кисти вниз (6—8 повт.).

Комплекс 14

1. И. п.— о. с. 1—хлопок перед собой, 2 — хлопок за спиной, 3 — хлопок над головой, 4 — и. п. (6—8 повт.).

2. «Ветер елочки качает». И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны. 1—2— наклон вправо, 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

3. И. п.— о. с. 1—полуприсед, руки вперед, 2 — и. п., 3 — полуприсед, руки в стороны, 4 — и. п. (6—8 повт.).

Комплекс 15

1. И. п.— о. с. 1—2 — подняться на носки, руки через стороны вверх, 3—4 — и. п. (6—8 повт.).

2. «Ножницы». И. п.—руки вперед. 1—правая скрестно перед левой, 2-й. п., 3—4 —то же со сменой положения рук (10—12 повт.).

3. И. п.—руки за голову. 1 —поворот туловища вправо, 2 — то же влево (8—10 повт.).

4. И. п.— руки на пояс. 1 — шаг правой в сторону, 2 — наклон вперед, 3 — выпрямиться, 4 — и. п., 5—8 — то же шагом левой (4—6 повт.).

Комплекс 16

1. И. п.— руки к плечам. 1—2 — подняться на носки, руки вверх, 3—4 —и. п. (6—8 повт.).

2. И. п.— то же. 1—поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4— то же с поворотом влево (6—8 повт.).

3. И. п.—руки вверх. 1 —присед, руки вперед, 2 —и. п. (8—10 повт.).

4. И. п.— о. с. 1 — правая рука вверх, левая рука в сторону, 2 — и. п., 3—4 — то же со сменой положения рук (8 — 10 повт.).

Комплекс 17

1. И. п.— о. с. 1—руки за голову, 2 — руки вверх, подняться на носки, 3 — руки за голову, опуститься на всю ступню, 4 — и. п. (6—8 повт.).

2. И. п.— руки перед грудью. 1—2 — два рывка согнутыми руками, 3—4 — то же прямыми (6—8 повт.).

3. И. п.—руки к плечам. 1 — наклон вправо, руки вверх, 2-й. п., 3—4 —то же влево (6—8 повт.).

4. И. п.—руки на пояс. 1—2 - полуприсед, 3—4 —и. п., 5—6 —присед, 7—8 —и. п. (4—6 повт.).

Комплекс 18

1. И. п.—руки за голову. 1—2 —подняться на носки, локти отвести назад, прогнуться, 3—4 — и. п. (6—8 повт.).

2. И. п.—руки в стороны ладонями вверх. 1—руки вверх с хлопком над головой, 2 — и. п. (10—12 повт.).

3. И. п.— руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, руки вверх, 2 —и. п., 3—4 —то же с поворотом влево (4—6повт.).

4. И. п.—руки вперед. 1—4 —сгибание и разгибание кистей рук, 5—8 —то же, руки вверх, 9—12 —то же, руки в стороны, 13—16 —то же, руки вперед (2—4 повт.).

Комплексы физкультминуток в игровом варианте (с текстом)

1. «Гуси серые»

Гуси серые летели (бег на месте, или враспынную, движения руками, как «крыльями»).

Да, летели. Да, летели (продолжение бега).

И присели, посидели {выполняют два приседа).

Да и снова полетели (снова бег).

А потом опять присели (присед).

Игровое упражнение повторить 2—3 раза.

2. «Мы топаем ногами»

Мы топаем ногами. Топ, топ, топ (ходьба на месте).

Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп (хлопки в ладоши).

Качаем головой (наклоны головы вправо, влево),

Мы руки поднимаем (руки вверх).

Мы руки опускаем (руки вниз). Мы руки разведем (руки в стороны).

И побежим кругом (бег).

3. «Вышла мышка»

Вышла мышка как-то раз (ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне).

Поглядеть, который час (повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами).

Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладоши).

Мышки дернули за гири (руки вверх и приседание с опусканием рук —«дернули за гири»).

Вдруг раздался страшный звон (хлопки перед собой).

Убежали мышки вон (бег на месте или к своему месту).

Игровое упражнение повторить 2—3 раза.

4. «Печка горяча»

Ча-ча-ча (три хлопка в ладоши).

Печка очень горяча (4 полуприседа).

Чи-чи-чи (3 хлопка над головой).

Печет печка калачи (4 прыжка на месте)',

5. «Ровным кругом»

Ровным кругом. Друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем вот так...

Играющие образуют круг, в центре находится водящий. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят текст. По окончании они останавливаются, а водящий (затейник) показывает какие-либо движения; дети повторяют их. Затем выбирается новый водящий, игра возобновляется.

6. «У реки росла рябина»

У реки росла рябина (из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх).

А река текла, рябила (повороты вправо и влево с плавными движениями рук).

Посредине глубина (наклоны вперед, руки прямые).

Там гуляла ры-би-на (приседы).

Эта рыба — рыбий царь (прыжки).

Называется — пескарь (ходьба на месте).

4-6 классы

Комплекс 1

1. И.п. — о.с. 1 —дугами вперед руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох; 2 — и.п. — выдох, 3 — круг головой вправо; 4 — круг головой влево.

2. И.п. — руки на поясе. 1 — правую ногу в сторону на носок, наклон туловища вправо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же в другую сторону.

3. И.п. — руки за головой. 1 — полуприсед, руки вперед; 2— «п.; 3 — наклон туловища назад; 4 — и. п.

4. И.п. — руки на поясе. **Ходьба на месте. На каждый четвертый счет — поворот на 90°.**

Комплекс 2

1. И.п. — руки на поясе. 1 — наклон туловища назад; 2 — и.п.; 3 — наклон влево; 4 — и.п., 5—8 — то же, но на счет 7 наклон вправо.

2. И.п. — о.с. 1 — правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же левой ногой.

3. И.п. — руки за спиной. 1 — присед; 2 — ил.

4. Ходьба на месте.

Комплекс 3

1. И.п. — руки перед грудью. 1 — руки вверх, подняться на носки; 2 — опуститься, руки на пояс; 3 — руки вверх, подняться на носки; 4 — и.п.

2. И.п. — руки на поясе. 1 — правую руку за голову, левую за спину; 2 — и. п.; 3—4 — то же со сменой положения рук,

3. И.п. — стойка ноги врозь, руки верху. 1—3 — наклоны туловища влево; 4 — и.п.; 5—8 — то же вправо.

4. Ходьбе на месте.

Комплекс 4

1. И. п. — сидя за партой на стуле, ноги вытянуты, руки на парте.

1—2—руки вверх-наружу, прогнуться — вдох; 3—4—и. п. — выдох. Варианты: то же, но с поворотом туловища влево и вправо. Прогибаясь, напрягать мышцы ног, голову назад не запрокидывать.

2. «Насос». И. п. — стоя за партой, ноги врозь. 1— наклон вправо, правая рука по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит по туловищу вверх;

2—и. п.; 3—4—то же в другую сторону. Варианты: 1—наклон вправо, правую руку за спину, левую за голову; 2— и. п.; 3—4— то же в другую сторону. Движения выполнять в одной плоскости. Дыхание равномерное.

3. И. п. — сидя за партой на стуле, ноги слегка расставлены, руки на парте. 1— встать; 2— руки за спину, наклон назад — выдох;

3— выпрямиться, руки на парту; 4— сесть — вдох. Ноги поставить так, чтобы, вставая, не опираться о парту.

Комплекс 5

1. И. п. — сидя за партой на стуле, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. 1— руки вперед, пальцы широко развести; 2— руки к плечам; 3—4— то же руки вверх. Движения руками должны быть резкими, энергичными. Сгибая руки к плечам и сжимая кисти, расправить плечи. Дыхание равномерное.

2. И. п. — сидя за партой на краю стула, ноги прямые, руки согнуты к плечам, кисти сжаты в кулаки. 1—2—наклон вперед, руки вперед, тянуться к носкам ступней — выдох; 3—4— и. п., прогнуться — вдох. Варианты: 1—3— пружинистые наклоны вперед; 4— и. п. При наклонах ноги не сгибать.

3. И. п. — стоя в проходе лицом к парте, руки на ней. 1—2— присесть; 3—4— встать, отставляя левую ногу назад на носок; 5—8—то же правой ногой. Приседая, сохранять вертикальное положение туловища. Дыхание равномерное.

Комплекс 6

1. И. п. — сидя за партой на стуле, руки к плечам. 1—2— поворот туловища вправо, руки вверх, потянуться — вдох; 3—4— и. п. — выдох; 5—8— то же с поворотом влево. В и. п. локти должны быть опущены. При поворотах ноги с места не сдвигать, назад не отклоняться.

2. И. п. — сидя за партой на стуле, руки на поясе. Круговые движения туловищем в правую и левую сторону поочередно. В а р и а н-т ы: то же, но руки за головой, пальцы сцеплены. Упражнение выполнять верхней частью туловища. Дыхание равномерное.

3. И. п. — стоя в проходе между партами. Ходьба на месте, высоко поднимая колени и энергично размахивая руками. Ноги ставить мягко на носки, чтобы не создавать шума. Дыхание равномерное.

Комплекс 7

1. И. п.— о. с. 1—3 — подняться на носки, руки через стороны вверх, 4 — и. п. (6—8 повт.).

2. И. п.— руки перед грудью «в замок». 1—2 — руки вперед ладонями наружу, 3—4 — и. п. (6—8 повт.).

3. И. п.— руки за голову. 1—правая рука вверх, 2 — наклон туловища влево, 3 — выпрямиться, 4 — и. п., 5—8 — то же в другую сторону со сменой положения рук (6—8 повт.).

4. И. п.— руки на пояс. 1 — наклон туловища вправо, 2 — и. п., 3 — полуприсед, руки вперед, 4 — и. п., 5—8 — то же с поворотом влево (4—6 повт.).

Комплекс 8

1. И. п.— руки на пояс. 1 — правую назад на носок, руки вверх, 3—4 — то же левой (6—8 повт.).

2. И. п.— руки на пояс, голову опустить вперед. 1—4 — круговые движения головой вправо, 5—8 — то же влево (6—8 повт.).

3. И. п.— руки на пояс. 1 — полуприсед, 2 — и. п., 3—4 — поворот направо, 5—8 — то же с поворотом налево (6—8 повт.).

4. И. п.— руки на пояс. 1—руки вверх, 2 — руки вниз, 3 —руки к плечам, 4 — и. п. (6—8 повт.).

Комплекс 9

1. И. п.— руки на пояс. 1—правую в сторону на носок, наклон вправо, руки вверх, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (4—6 повт.).

2. «Винтики». И. п.— стойка ноги врозь, руки за спину. 1—2 — поворот туловища влево, 3—4 — то же вправо (6—8 повт.).

3. И. п.— руки на пояс. 1—присед, руки в стороны, 2 — и. п., 3 — руки вперед, 4 — и. п. (6—8 повт.).

4. И. п.— о. с. 1—правая рука вперед, 2 — левая рука в сторону, 3 — правая рука вниз, 4 — и. п., 5—8 — то же со сменой положения рук (4—6 повт.).

Комплекс 10

1. И. п.— руки за голову, пальцы «в замок». 1—2—руки вверх ладонями наружу, подняться на носки, 3—4 — и. п. (4—6 повт.).

2. И. п.— руки к плечам. 1—4—круговые движения руками вперед, 5—8—то же назад (6—8 повт.).

3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 —наклон туловища вправо, 2 — и. п., 3 — наклон туловища влево, 4 — и. п., 5 — наклон туловища вперед, 6 — и. п., 7 — наклон туловища назад, 8 — и. п. (6—8 повт.).

4. И. п.— о. с. 1 — правая рука вверх, 2 — левая рука вверх, 3 — правая рука к плечу, 4 — левая рука к плечу, 5 — правая рука на пояс, 6 — левая рука на пояс, 7 — правая рука вниз, 8 — и. п. (4—6 повт.).

Комплекс 11

1. И. п.— полуприсед, руки на коленях. 1—2 — выпрямиться, руки вверх, правую назад на носок, 3—4 — и. п., 5—8 — то же левой (6—7 повт.).

2. И. п.— о. с. 1—руки в стороны, 2 — руки к плечам, 3 — руки в стороны, 4 — и. п. (6—8 повт.).

3. И. п.—стойка ноги врозь, руки за голову. 1—3—три пружинящих наклона вправо, 4 — и. п., 5—8 — то же влево (6—8 повт.).

4. И. п.— о. с. 1 — правая рука на пояс, 2 — левая рука на пояс, 3 — правая рука в сторону, 4 — левая рука в сторону, 5 — правая рука к плечу, 6 — левая рука к плечу, 7— правая рука вниз, 8 — и. п. (4—6 повт.).

Комплекс 12

1. И. п.— упор присев. 1 — встать, руки вверх, правая назад, 2 — и. п., 3—4 — то же, отставляя левую (6—8 повт.).

2. И. п.— правая рука вверх. 1—2 — два рывка назад, 3—4 — то же со сменой положения рук (6—8 повт.).

3. И. п.— стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

4. И. п.— о. с. 1 — полуприсед, руки на пояс, 2 — встать, руки в стороны, 3 — полуприсед, руки на пояс, 4 — и. п. (6—8 повт.).

Комплекс 13.

1. И. п.— руки на пояс. 1—выпад правой вперед, руки вверх, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (4—6 повт.).

2. И. п.— руки к плечам. 1—3 — три пружинящих поворота вправо, 4 — и. п., 5—8 — то же влево (4—6 повт.).

Упр. 3. И. п.— руки на пояс. 1 — выпад правой вперед, 2—3 — два покачивания в выпаде, 4 — и. п., 5—8 — то же левой (4—6 повт.).

4. И. п.— о. с. 1—правая рука к плечу, 2 — левая рука к плечу, 3 — правая рука вверх, 4 — левая рука вверх, 5—7 — три хлопка над головой, 8 — и. п. (3—4 повт.).

Комплекс 8.

1. И. п.— о. с. 1—шаг правой вперед, руки вверх, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.).

2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—наклон вправо, левая рука вверх, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

3. И. п.— руки на пояс. 1—наклон вперед, 2 — и. п., 3 — присед, 4 — и. п. (6—8 повт.).

4. И. п.— о. с. 1 — правую руку за голову, 2 — левую руку за голову, 3 — руки вперед, подняться на носки, 4 —и. п. (6—8 повт.).

Комплекс 14

1. И. п.— о. с. 1—2 — подняться на носки, руки дугами вперед-вверх, 3—4 — опуститься на всю ступню, руки вниз (4—6 повт.).

2. И. п.— о. с. 1—руки через стороны к плечам, 2 — правую в сторону на носок, наклон вправо, руки вверх, 3—выпрямиться, приставить правую, руки к плечам, 4 — и. п., 5—8 — то же влево (4—6 повт.).

3. И. п.— руки на пояс. 1 —поворот туловища вправо, руки вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (4—6 повт.).

4. И. п.— о. с. 1 — правую руку вперед, 2 — правую руку вверх, 3 — левую руку вперед, 4 — левую руку вверх, 5 — правую руку в сторону, 6 — правую руку вниз, 7 — левую руку в сторону, 8 — и. п. (4—6 повт.).

Комплекс 15

1. И. п.— упор присев. 1—2 — встать на носки, руки вверх, 3—4 —и. п. (6—8 повт.).

Упр. 2. И. п.— о. с. 1—руки через стороны к плечам, 2 — руки в стороны, 3 — руки вверх, 4 — и. п. (4—6 повт.).

3. И. п.— стойка ноги врозь, руки вверх. 1—3 — три пружинящих наклона вперед, руки за голову, 4 — и. п. (6—8 повт.).

4. И. п.— о. с. 1—руки вверх, хлопок над головой, 2 — хлопок руками за спиной, 3 — руки в стороны, 4 — и. п. (4—6 повт.).

7-8 классы

Комплекс 1

1. И.п. — о.с. 1 —правую руку на пояс; 2 — левую на пояс; 3 — правую руку к плечу; 4 — левую к плечу; 5— в — то же в обратном порядке.

2. И.п. — руки за головой, 1 — наклон туловища вправо, руки вверх, 2 — и. п.; 3—4 — то же влево.

3. И.п. — руки к плечам. 1 — резким движением руки вперед; 2 — наклон туловища назад, 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — и.п.

4. И.п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища направо, правую руку за голову, левую к плечу; 2 — и.п.; 3—4 — то же налево со сменой положения рук.

Комплекс 2

1. И.п. — о.с. 1 —левую ногу назад на носок, руки вверх (ладонями наружу); 2 — и.п.; 3—4 — то же правой ногой.

376

2. И.п. — то же. 1 — полуприсед, руки вперед; 2 — и.п.; 3 — присед, руки вперед; 4 — и.п.

3. И.п. — руки на поясе. 1 — наклон туловища вправо; 2 — и.п.; 3 — поворот туловища налево; 4 — и.п.; 5—8 —то же в другую сторону.

4. Ходьба на месте с различными движениями руками.

Комплекс 3

1. И.п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища налево, руки вверх; 2 — и.п.; 3—4 — то же направо.

2. И.п. — руки за головой. 1 — наклон туловища вправо; 2 — наклон назад; 3 — наклон влево; 4 — и.п.

3. И.п. — о.с. 1 — присед, руки за спину; 2 — и.п.; 3 — присед, руки вверх; 4 — и.п.

4. Ходьба с поворотами на 90°

Комплекс 4

1. И. п.— руки за голову. 1—3 — поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться, 4 — и. п. (6—8 повт.).

2. И. п.— то же. 1—2 — присед, руки на пояс, 3—4 — и. п. (6—8 повт.).

3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, руки вправо, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

4. И. п.— руки за спиной. 1—2 — наклон головы вперед, 3—4 — вернуться в и. п., 5—6 — наклон головы назад, 7—8 — вернуться в и. п., 9—10 — наклон головы вправо, 11 —12 — вернуться в и. п., 13—14 — наклон головы влево, 15—16 — вернуться в и. п. (4—6 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 5

1. И. п.— упор присев. 1—3 — встать, правую назад, руки вверх, прогнуться, 4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же, левую назад (4—6 повт.).

2. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — наклон вправо, правую руку скольжением по ноге вниз, левую скольжением по туловищу вверх, 2 — вернуться в и. п., 3 — то же влево, 5—8 — то же, но руки за голову, 9—10 — поворот туловища вправо, руки вправо, 11 —12 — то же влево, 13—16 — те же повороты, но руки за голову (2—1 повт.).

3. И. п.— о. с. 1—полуприсед на левой, правую вперед на пятку, руки вперед, 2— вернуться в и. п., 3—4 — то же на правой, 5 —полуприсед на левой, правую вправо на носок, руки в стороны, 6 — вернуться в и. п., 7—8 — то же на правой (4— 6 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 6

1. И. п.— руки вверх. 1—2 — полуприсед, руки вперед, 3—4 — выпрямляясь, правую назад, руки вверх, 5—8 — то же, левую назад (4—6 повт.).

2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—4 — круговые движения туловищем вправо, 5—8 — то же влево (4—6 повт.).

3. И. п.— о. с. 1—4 — круги руками вправо, 5—8 — то же влево, 9—12 — круги руками вперед, 13—16 — то же назад (2— 4 повт.).

4. И. п.— руки на пояс. 1 — полуприсед на левой, правую вперед на пятку, руки в стороны, 2 — вернуться в и. п., 3— 4 — то же на правой (6—8 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 7

1. И. п.— о. с. 1—2 — поднять правую, согнутую в колене, вперед, притянуть руками к груди, 3—4 — выпрямить назад на носок, руки вверх, прогнуться, 5—8 — то же левой (4—6 повт.).

2. И. п.— руки на пояс. 1—8 — круговые движения тазом вправо, 9—16 — то же влево.

3. И. п.— стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1—2 — рывки согнутыми руками назад, 3—4 — с поворотом вправо рывки прямыми руками назад, 5—8 — то же с поворотом влево (4— 6 повт.).

4. И. п.— руки на пояс. 1—2 — полуприсед, руки вперед, 3—4 — вернуться в и. п. (6—8 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 8

1. И. п.— о. с. 1—4 — поднимаясь на носки, руки вверх, сжимая и разжимая пальцы, 5—8 — вернуться в и. п. (4—6 повт.).

2. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 — наклон вперед, ладонями коснуться голени, 2 — выпрямиться с поворотом туловища вправо, руки к плечам, 3—4 — то же с поворотом влево (6—8 повт.).

3. И. п.— руки вверх. 1—4 — четыре круга руками вперед одновременно с приседаниями, 5—8 — четыре круга руками назад, вернуться в и. п. (4—6 повт.).

4. И. п.— руки на пояс. 1—3 — три пружинящих приседания, 4 — вернуться в и. п. Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 9

1. И. п.— руки перед грудью, кисти сцеплены. На восемь счетов вращение кистями в одну и другую сторону (4—6 повт.).

2. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 — наклон вправо, руки вверх, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же в другую сторону (6—8 повт.).

3. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — поворот вправо, руки вправо, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

4. И. п.— о. с. 1—2 — руки дугами вперед, вверх-наружу, подняться на носки, прогнуться, 3—4 — вернуться в и. п. (6— 8 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 10

1. И. п.— о. с. 1—4—напрягая мышцы, поднять руки вверх, 5—8 — руки через стороны-вниз (4—6 повт.).

2. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая — по туловищу вверх, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же в другую сторону (6—8 повт.).

3. И. п.— руки на пояс. 1—2 — руки вперед, приседания, 3—4 — вернуться-в и. п. (6—8 повт.).

4. И. п.— руки в стороны. 1—2 — поворот головы вправо, левую руку за голову, 3—4 — поворот головы влево, правую руку за голову (6—8 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 11

1. И. п.— о. с. 1—руки к плечам, 2 — руки вверх, 3 — руки к плечам, 4 — вернуться в и. п. (6—8 повт.).

2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, руки вправо, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же в другую сторону (6—8 повт.).

3. И. п.— о. с. 1—3 —подняться на носки, руки за голову, прогнуться, 4 — вернуться в и. п. (6—8 повт.).

4. И. п.— о. с. 1—руки на пояс, 2 — руки к плечам, 3 — руки вверх, потрясти кистями, 4 — руки расслабленно опустить в и. п. (6—8 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 12

1. И. п.— о. с. 1—4 — круг руками наружу, 5—8 — круг руками внутрь (4—6 повт.).

2. И. п.— руки на пояс. 1—4 — круговое движение туловищем вправо, 5—8 — то же влево (4—6 повт.). Упражнения выполнять с небольшой амплитудой.

3. И. п.— руки на пояс. 1—3 — три пружинящих приседания, 4 — вернуться в и. п. (6—8 повт.).

Упр. 4. И. п.— о. с. 1—2 — правую руку вверх за голову, левую вниз за спину, 3—4 — то же со сменой положения рук (6—8 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течении 5—6 секунд.

Комплекс 13

1. И. п.— руки в стороны. 1—2 — сгибание рук с напряжением мышц, 3—4 — разгибание рук с напряжением мышц (6 — 8 повт.)

2. И. п.— руки на пояс. 1—2—наклон назад, 3—4 —и. п., 5—6—наклон вперед прогнувшись, 7—8 — и. п., 9 —наклон вправо, 10 — вернуться в и. п., 11—12 — то же влево, 13 — поворот вправо, 14 — вернуться в и. п., 15—16 — то же влево (2 повт.).

3. И. п.— о. с. 1—правую руку на пояс, 2 — левую руку на пояс, 3—правую руку к плечу, 4— левую руку к плечу, 5 — правую руку вверх, 6 — левую руку вверх, 7—8 — опустить расслабленные руки вниз (4—6 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

9-11 классы

Комплекс 1 (поточно)

И.п. — о.с. 1 — руки вперед; 2 — пальцы в кулаки; 3 — руки вверх; 4 — пальцы выпрямить; 5 — руки за голову; 6 — руки к плечам; 7 — руки на пояс; 8 — руки к плечам; 9 — наклон туловища вправо; 10 — наклон влево; 11 — наклон вправо; 12 — выпрямиться, руки на пояс; 13 — поворот туловища направо, руки вверх; 14 — поворот налево, руки к плечам; 15 — поворот направо, руки вниз; 16 — и.п.

Повторить комплекс 2—3 раза подряд.

Комплекс 2 (поточно)

И.п. — о.с. 1 — руки на пояс; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3—4 — руки через стороны вниз; 5 — выпад правой ногой вперед, руки вперед; 6 — и.п.; 7 — выпад левой ногой вперед, руки вперед; 8 — и.п.; 9 — наклон туловища назад; 10 — и.п.; 11 — наклон туловища вправо, руки вверх; 12 — и.п., 13 — наклон влево, руки вверх; 14 — и.п.; 15 — упор присев; 16 — и.п.

Повторить комплекс 2—3 раза подряд.

Комплекс 3 (поточно)

И.п. — о.с. 1 — руки вперед, кисти в кулаки; 2 — руки вверх; 3 — руки назад; 4 — и.п.; 5 — руки на пояс; 6 — руки к груди; 7 — руки к плечам; 8 — руки вверх; 9 — наклон туловища вправо; 10 — наклон влево; 11 — наклон вправо; 12 — и.п.; 13 — полуприсед; руки вперед; 14 — и.п.; 15 — присед, руки к плечам; 16 — и.п.

Повторить комплекс 2 раза подряд.

Комплекс 4

1. И. п.— руки за голову. 1—2 — отвести локти назад, прогнуться — вдох, 3—4 — и. п.— выдох (8—10 повт.).

2. И. п.— стойка ноги врозь. 1—руки в стороны, поворот головы влево, 2 — подняться на носки, наклонить голову назад, руки вверх ладонями внутрь, 3 — поворот головы вправо, руки в стороны, 4 — и. п. (8—10 повт.).

3. И. п.— руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же влево, 5 — полуприсед, руки вверх, 6 — и. п., 7 — полуприсед, руки вперед, 8 —и. п. (4— 6 повт.).

4. И. п.— руки согнуты в локтях. На каждый счет «потряхивание» кистями (на 16—32 счета).

Упр. 5. И. п.— руки к плечам. 1—полуприсед, левую руку вверх, правую руку вперед, поворот головы вправо, 2 —и. п., 3 — полуприсед, правую руку вверх, левую руку вперед, поворот головы влево, 4 — и. п. (4—6 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 5

1. И. п.— о. с. 1—2 — руки дугами вперед вверх-наружу — вдох, 3—4—и. п.— выдох (8—10 повт.).

2. И. п.— руки к плечам. 1 — правую руку вверх, левую руку в. сторону, поворот головы влево, 2 — и. п., 3 — левую руку вверх, правую руку в сторону, поворот головы вправо, 4 — и. п (8—10 повт.).

Упр. 3. И. п.— руки на пояс. 1 — наклон туловища вправо, 2 — и. п., 3 — наклон туловища влево, 4 — выпрямиться, руки за голову, 5—наклон назад, 6 — и. п., 7 — полуприсед, руки вперед, 8 — и. п. (4—6 повт.).

Упр. 4. И. п.— о. с. 1—4 — поднять руки вверх с «потряхиванием» кистями, 5—8 — то же в и. п. (4—6 повт.).

5. И. п.— руки к плечам. 1 — правую назад на носок, левую руку вперед, правую руку вверх, голову вверх, 2 — и. п., 3 — левую назад на носок, правую руку вперед, левую руку вверх, голову наклонить назад, 4 — и. п. (4—6 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 6

1. И. п.— руки за голову, голову наклонить вниз. 1—2 — выпрямить голову, локти отвести назад, подняться на носки — вдох, 3—4 — и. п.— выдох (8—10 повт.).

2. И. п.— о. с. 1—4 — руки вперед, сгибание и разгибание кистей на два счета, 5—8 — то же, руки вверх, 9—12 — то же, руки в стороны, 13—16—то же, руки в и. п. (2 повт.).

3. И. п.— руки на пояс. 1—выпад правой вправо, наклон туловища вправо, руки вверх, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (8—10 повт.).

4. И. п.— о. с. 1 — правую вперед на носок, руки в стороны, 2 — правую вправо на носок, руки вперед, 3 — правую назад на носок, руки вверх, 4 — и. п., 5—8 — то же левой (2 — 4 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 7

1. И. п.— о. с. 1—2 — руки дугами наружу вверх, подняться на носки, голову вверх—вдох, 3—4 — и. п.— выдох (8 — 10 повт.).

2. И. п.— кисти «в замок» перед грудью. 1—2 руки вперед ладонями наружу, 3—4 — и. п.

3. И. п.— руки перед грудью. 1 — выпад правой вперед, рывок прямыми руками назад, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (8 — 10 повт.).

4. И. п.— о. с. 1—2 — круг правой рукой назад, левую вперед на носок, левую руку в сторону, 3—4 — круг правой рукой назад, вернуться в и. п., 5—6 — круг левой рукой назад, правую вперед на носок, правую руку в сторону, 7—8 — круг левой рукой назад, вернуться в и. п. (4—6 повт.).

Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 8

1. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам. 1—2—подняться на носки, локти и голову вверх, вдох, 3—4 — и. п.— выдох (8—10 повт.).

2. И. п.—руки за голову. 1—руки в стороны, 2 — руки вперед, 3 — руки вверх, 4 — руки за голову, 5 — наклон вправо, 6 — и. п., 7—8 — то же влево (4—6 повт.).

3. И. п.— руки к плечам, локти в стороны. 1 — поворот туловища вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же влево, 5 — наклон вперед прогнувшись, 6 — и. п., 7—наклон назад, 8 — и. п. (4—6 повт.).

4 (выполняется по словесному описанию). И. п.— руки в стороны. 1 — правую руку вверх, левую руку вперед, 2 — и. п., 3 — левую руку вверх, правую руку вперед, 4 — и. п. (4—6 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 9

1. И. п.— о. с. 1—2 — правую назад на носок, руки вверх — вдох, 3—4 — и. п.— выдох, 5—8 — то же левой.

2. И. п.— руки перед грудью. 1 — рывок согнутыми руками назад, 2— то же прямыми, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (8—10 повт.).

3. И. п.— руки на пояс. 1 — полуприсед, руки вперед, 2 — и. п., 3 — наклон вперед прогнувшись, 4 — и. п., 5 — наклон вправо, 6 — и. п., 7—наклон влево, 8 — и. п. (4—6 повт.).

4. И. п.— о. с. 1 — правую вперед на носок, правую руку к плечу, 2 — левую руку к плечу, 3 — правую в сторону на носок, правую руку вверх, 4 — левую руку вверх, 5 — правую назад на носок, правую руку к плечу, 6 — левую руку к плечу, 7—приставить правую, правую руку вниз, 8 — левую руку вниз, 9—16 — то же с левой со сменой положения рук (2 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 10

1. И. п.— о. с. 1—2 — шаг правой в сторону, руки через стороны вверх — вдох, 3—4 — приставить левую, руки вниз — выдох, 5—8 — то же левой (4—6 повт.).

2. И. п.— о. с. 1—3 — руки дугами вперед-назад, полуприсед, 4 — и. п. (8—10 повт.).

3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны ладонями вверх, 2 — и. п., 3 — то же влево, 4 — и. п., 5—6 — наклон назад, 7—8 — и. п. (4 — 6 повт.).

4. И. п.— о. с. 1 — правую руку к плечу, левую руку к плечу, 2 — полуприсед, правую руку вверх, левую руку в сторону, 3 — встать, руки к плечам, 4— полуприсед со сменой положения рук, 5 — встать, руки к плечам, 6 — руки вверх, подняться на носки, 7 — и. п. (4—6 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 11

1. И. п.— полуприсед, руки на колени. 1—2 — выпрямляясь, правую назад на носок, руки вверх — вдох, 3—4 — и. п.— выдох, 5—8 — то же левой (4—6 повт.).

2. И. п.— правую руку вверх. 1—2 — два рывка руками назад, 3—4 — то же со сменой положения рук, 5—8 — то же на каждый счет (4—6 повт.).

3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—поворот туловища вправо, правую в сторону ладонью вверх, 2 — и. п., 3—4 — то же влево, 5 — наклон вперед прогнувшись, 6 — и. п., 7 — наклон назад, 8 — и. п. (4—6 повт.).

4. И. п.— о. с. 1—руки влево, 2 — дугой вниз правую вправо, 3 — правую назад на носок, руки вверх, 4 — приставить правую, руки дугами вперед-вниз, 5—8 — то же в другую сторону со сменой положения ног (4—6 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 12

1. И. п.— о. с. 1—2— дугами вперед руки вверх, подняться на носки — вдох, 3—4 — руки через стороны вниз, вернуться в и. п.— выдох (8—10 повт.).

2. И. п.— о. с. 1—3 — дугами внутрь руки в стороны, правую вправо на носок, 4 — и. п., 5—8 — то же левой (4—6 повт.).

3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, руки вверх, 2 — и. п., 3—4 — то же влево, 5 — наклон назад, 6 — и. п., 7 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, 8 — и. п. (4—6 повт.).

4. И. п.— о. с. 1—правую вперед на носок, руки влево, 2 — правую в сторону на носок, руки вверх, 3 — правую назад на носок, руки вправо, 4 — приставить правую, руки вниз, 5—8 — то же с левой и движениями руками вправо (4—6 повт.). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Комплекс 13

1. И. п.— руки на пояс. 1—2 — правую назад на носок, руки в стороны, прогнуться — вдох, 3—4 — и. п.— выдох, 5—8 — то же левой (4—6 повт.).

2. И. п.— о. с. 1 — правую назад на носок, левую руку в сторону, правую руку вверх, 2 — и. п., 3—4 — то же левой со сменой положения рук (8—10 повт.).

3. И. п.— руки за голову. 1 — полуприсед с поворотом туловища вправо, руки вверх-наружу ладонями внутрь, 2 — и. п., 3—4 — то же с поворотом туловища влево, 5 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны, 6 — и. п., 7 — наклон назад, 8 — и. п. (4—6 повт.).

4. И. п.— о. с. 1—полуприсед, правую руку к плечу, левую руку вперед, 2 — встать, руки в стороны, 3— правую назад на носок, руки вверх, 4 — и. п., 5—8 — то же левой со сменой положения рук (4—6 повт.).

Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.