Приложение 1

**I.Упражнение
на напряжение и расслабление мышц тела.**

Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения выполняются лежа на спине, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. Выполняя упражнения, дети должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует их полное расслабление, которое также необходимо ощутить. Дыхание свободное.

**II. Упражнения
для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья**

Упражнение 1.
Повторить 6 - 8 раз.
И.П. – стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.
«раз-четыре» - потянуться плечами к полу.
«пять-восемь» - вернуться в И.П.

Упражнение 2.
Повторить 6 - 8 раз.
И.П. – лежа на спине, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх.
«раз-два» - увести руки вправо.
«три-шесть» - зафиксировать положение.
«семь-восемь» - вернуться в И.П.
Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение 3.
Повторить 4 раза.
И.П. – стоя на коленях, ноги врозь, взяться за пятки изнутри.
«раз-четыре – подать таз вперед, развернуть плечи, прогнуться.
«пять-восемь» - вернуться в И.П.

**III. Упражнения
для развития гибкости плечевого и поясничного суставов**Упражнение 1. «Верблюд»
И.П. – стоя на коленях.
Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ног или до пола за носками ног. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

Упражнение 2.
Повторить 4 – 6 раз.
И.П. – сидя на полу, колени и стопы вытянуты.
С абсолютно прямой спиной наклоняться вперед, к ногам. Следить за тем, чтобы спина не прогибалась.

Упражнение 3. «Змейка»
Повторить 4 – 5 раз.
И.П. – лежа на животе, колени выпрямлены, стопы вытянуты или находятся в 1 позиции. Медленно поднимать плечи вверх и назад, максимально сократив мышцы спины и прогнувшись под лопатками. Упор руками в пол, максимально, около корпуса.
Усложненный вариант: прогибаясь в лопатках, руки зафиксировать за головой.
Упражнение 4. «Тюльпан»
Повторить 5 – 6 раз.
И.П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях и подтянуты к туловищу. Стопы вытянуты, пальцы ног касаются пола, руки – под коленями.
«раз-два» - разогнуть правую ногу в колене вперед-вверх.
«три-четыре» - вернуть в И.П.
«пять-восемь» - повторить с левой ноги.
«раз – четыре» - обе ноги оторвать от пола и поднять вперед-вверх.
«пять-восемь» - вернуться в И.П.

Усложнение для упражнения «Тюльпан»
Повторить 2- 3 раза.
И.П. – как в предыдущем упражнении.
«раз-четыре» - с помощью рук разогнуть ноги в коленях и поднять их вперед – вверх к лицу. Позвоночник от копчика тянуть вверх.
«пять-восемь» - вернуться в И.П.

**IV. Упражнения на укрепление брюшного пресса**Упражнение 1.
Повторить 4- 6 раз.
И.П. – сидя на полу, вытянув колени и стопы.
На счет «раз-два» поднять ноги от пола (образовать угол). Руки для равновесия раскрыть в стороны. На «три-четыре-пять-шесть» положение зафиксировать. На «семь-восемь» прийти в И.П.
Усложненный вариант: выполнять упражнение из И.П. лежа на спине, ноги вытянуты, руки – вдоль тела ладонями вниз. На счет «раз-два» поднять одновременно корпус и вытянутые ноги. Затем медленно вернуться в И.П.

**V. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.**Упражнение 1. «Улитка»
Повторить 3 – 4 раза.
И.П. – сидя на коленях. На счет «раз-два-три-четыре» голова опустилась вперед, за ней опустились плечи, затем округлилась спина. На счет «пять-шесть-семь-восемь» медленно выпрямились, стараясь, как бы, «развернуться» – «улитка показала рожки». Затем все выполняется в обратном порядке: сначала медленно округляется спина, плечи, затем голова, стараясь, как бы, «свернуться» - «улитка спряталась в домик».

Упражнение 2.
Повторить 3 – 4 раза.
И.П. – сидя на полу, вытянув ноги, раскрытые максимально в стороны.
На счет «раз-два» наклонить корпус к правой ноге, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ноге. На счет «три-четыре» зафиксировать такое положение. Медленно вернуться в И.П.
На счет «раз-два» наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет «три-четыре» зафиксировать такое положение. Медленно вернуться в И.П.
Выполнить наклон к левой ноге.

Упражнение 3. «Медвежонок»
И.П. – сидя на полу, прижав колени руками к груди, лоб касается коленей.
Лечь на спину в группировке, затем вернуться в И.П. – «качаться» на спине»

Упражнение 4. «Радуга»
Повторить 2 раза.
И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела.
На счет «раз-два-три-четыре» поставить ноги на пол за головой; на счет «пять-шесть-семь-восемь» зафиксировать это положение. Затем медленно вернуть в И.П.

Упражнение 5. «Кольцо»
И.П. – лежа на животе. Упор руками в пол около груди.
Выпрямляя руки в локтях, максимально прогнуться под лопатками. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя замкнутое кольцо. Зафиксировать это положение. Затем вернуться в И.П.
Для облегчения выполнения данного упражнения ноги в коленях раздвигаются на ширину, удобную для каждого ребенка индивидуально. Постепенно ноги соединяются и выполняют упражнение с соединенными коленями.

Упражнение 6. «Коробочка»
И.П. – лежа на животе. Руки вытянуты вдоль туловища.
Согнуть ноги в коленях. Руками захватить щиколотки с внешней стороны и вытянуть руки вверх, одновременно прогибаясь под лопатками. Зафиксировать положение корпуса. Медленно вернуться в И.П.
Для облегчения выполнения упражнения ноги сначала разъединить, но постепенно учиться выполнять упражнение с соединенными ногами.
Эффективность этого упражнения можно усилить, если педагог, сделав захват обеими руками стоп и рук ребенка, осторожно приподнимает его и покачивает «вверх-вниз» - «качели».