

Комплекс оздоровительной гимнастики для воспитателей

Упражнения из И.П. лежа на спине

1. И.П. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе, согнуты в коленях. Руки к себе, за голову, тянем как можно дальше, стопы на себя.
2. И.П. То же. Поочередное выпрямление ног (скольжением), носки тянем вперед.
3. И.П. То же. Правая рука вдоль туловища, левая вверх, на полу. Быстрая смена рук «Мельница».
4. И.П. То же. Поднимемся на локотках, грудную клетку поднять как можно выше, голову свободно запрокинуть назад.
5. И.П. То же. «Велосипед», Пятка вперед, ноги выпрямляются полностью (20*2 - правой и левой ногами.).
6. Диафрагмальное дыхание. Руки на животе, вдох – мышцами брюшного пресса выталкиваем руки вверх; выдох через рот, губы трубочкой.
7. И.П. То же. Руки прямые в замке над грудью, поворот туловища в правую и левую стороны. При повороте бедра удерживать в исходном положении. После выполнения упражнения потянуться за руками.
8. И.П. То же. Поочередное выпрямление ног. В начале движения нога прямая, потом резко носок на себя (ногу поднимать не выше уровня второго колена.).
9. И.П. То же. Скольжение. Махи прямой ногой до уровня второго колена правой и левой ногой (10*2).
10. И.П. То же. Сворачивание коленей в стороны, плечи остаются в статичном положении; руки прямые, чуть в стороны.
11. И.П. То же. Скольжение правой ногой. Поднять ногу до уровня второго колена, держать в прямом положении десять счетов (повторить 3 раза - левой и правой ногами.).
12. И.П. То же. Руки «полочкой» перед грудью. Разведение рук в стороны, не снимая напряжения. В конце выполнения упражнения потянуться вверх за руками (руки сцеплены в замок.).
13. И.П. То же. «Велосипед». Фиксируя носки и пятки.
14. И.П. То же. Руки в стороны. Сворачивание бедер в сторону. Плечи остаются в статическом положении.
15. И.П. То же. «Велосипед».

Упражнения из И. П. на животе

16. И.П. лежа на животе. Руки вдоль туловища. «Ласточка». Приподнять голову, плечи, грудную клетку. Ноги держите над полом. 1р. - 10 счетов; 2р., 3р., 4р. - 20 счетов.
17. И.П. То же. Руки «полочкой» под подбородком. Попеременно отводить руки в стороны.
18. И.П. То же. Попеременное отведение рук в стороны (пр. и лев.).
19. И.П. То же. Разведение ног в стороны.
20. И.П. То же. Одновременно развести руки и ноги в стороны.

Упражнения из И. П. лежа на спине

21. И.П. лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Поднять прямую правую ногу под углом 90 градусов. К ней присоединить левую. Попеременное опускание ног. Возврат в и. п.
22. Ноги выпрямить Принцип выполнения тот же. Как можно больше тянуть носки ног.
23. И.П. руки чуть в стороны. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч. Положить правое колено к левой пятке, левое колено к правой пятке.
24. И.П. ноги под углом 90 градусов. Ноги поочередно поднимать и опускать в и. п.
25. Диафрагменное дыхание.

Упражнения из И. П. лежа на животе

26. И.П. ноги вместе, руки полочкой под подбородком. Все больше тянемся сначала за правой, затем за левой рукой.
27. И.П. То же. Одновременно тянемся за руками вперед.
28. И.П. То же. Разведение ног в стороны.
29. И.П. То же. Одновременно тянемся за руками вперед и разводим в стороны.
30. И.П. ноги вместе. Руки прямые в стороны. Вращения руками от плечевого сустава вперед на 5 счетов. И. п. Вращения руками назад- 5 счетов. Повторить 3 раза.
31. И.П. То же. Имитация движения плавания «брасом». Как можно сильнее тянуть руки вперед (6*3).
32. Растяжка. Напрячь все мышцы тела, тянуть руки вперед, ноги назад. Расслабление. Зр.

Упражнения из И. П. на четвереньках

33. Тянемся за правой, затем за левой рукой.
34. Одновременное выпрямление правой руки и левой ноги и наоборот.
35. «Кошечка». Максимальный вдох при поднятии спины, максимальный выдох при прогибе.

Упражнения из И. П. стоя.

36. Руки перед собой. Ладони смотрят вперед. Наклоны корпуса под прямым углом.
37. Повороты в правую и левую стороны с отведением рук в стороны,
38. И.П. То же. 1-2 - поворот в сторону, 3 - наклон руки над головой, 4 – И.П.

Упражнения для мышц шеи

39. И.П. сидя. Ноги согнуты в коленях, руки сцеплены под коленкой. Запрокинуть голову назад, вытягивая шею.
 40. И.П. сидя по-турецки. Руками держаться за носки ног.
1 - повернуть голову вправо/влево
2,3,4,5 - вернуть в и. п.
 41. И.П. сидя на пятках. Руки сжать в кулаки (один на другой). Оказывать кулаками сопротивление подбородку.
- И. П. лежа. Восстановление дыхания.