

- ▶ Ловкость – способность незаметно выйти из одного положения при помощи опорно-двигательной системы; ловкость определяется так – насколько быстро, правильно, рационально, оригинально человек найдет выход из той или иной ситуации.



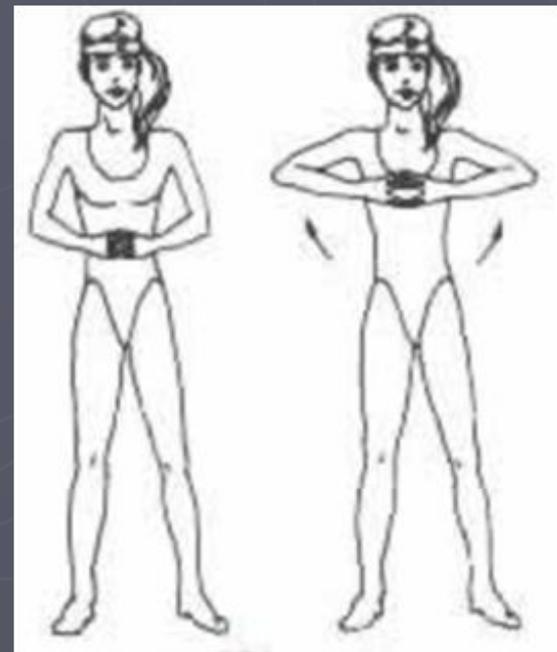
Основной комплекс упражнений

- ▶ **Начинаем с позы: ноги расставлены, руки упираются чуть выше коленей, колени полусогнуты. Выполняем дыхательное упражнение(4-е этапа), задерживаем дыхание, втягиваем живот. Из этой позы выпрямились и поставили ноги на ширине плеч.**

1. «АЛМАЗ»

Руки поставили перед собой, округлили и замкнули. Соприкасаются только пальцы. Руки параллельны полу. Выполняете дыхание и на его задержке переходите к упражнению.

Начинайте давить пальцами друг на друга. Как можно сильнее давление! Руки не сдвигать! Давление только кончиками пальцев! Сохраняете давление на восемь счетов. Потом расслабились (вдох через нос). Вернулись в исходное положение. Повторите задание 3 раза.



2 «ЛОДОЧКА»

- ▶ Лягте на спину, руки плотно прижмите к туловищу так, чтобы они не касались локтями пола. Руки прямые! Ноги сведены вместе, пятки и носки прижаты друг к другу. Взгляд прямо перед собой. Начинайте диафрагмальное дыхание: выдох, шумный вдох, шумный выдох, задержали дыхание.
- ▶ Из этого положения на задержке дыхания приподнимаем обе ноги так, чтобы пятки были не выше 30—40 см от пола, не сгибать. На такую же высоту поднимаем голову, приподняв туловище и плечи. Опираемся только на ягодицы и крестец! Старайтесь, чтобы голова была на одной линии с туловищем.
- ▶ Смотрим на пальцы ног! Считаем до восьми. На счет «восемь» опускаем ноги и голову, расслабляемся (вдох). Повторяем упражнение 3 раза.



3 «Оттягивание ноги назад»

- ▶ Начали медленно поднимать отведенную назад ногу. Тянем ее как можно выше, носок оттянут на себя. На носок особое внимание! Если вы будете его тянуть от себя, то измените направление тока крови, и вместо ягодиц эта кровь пойдет в икроножные мышцы. А мы работаем с ягодицами, наш носок оттянут на себя. Следите за локтями, весь упор приходится на все предплечье, лежащее на полу. Весь вес вашего тела сосредоточен на нем. Нельзя вместо локтей опираться только на ладони. Вы измените высоту положения позвоночника и обязательно его повредите. Неправильная поза иногда хуже, чем никакая. Так что будьте осторожны. Ягодицы не разваливать, старайтесь сжать их поплотнее. Почувствуйте, как напрягаются мышцы ягодиц! Замерли. Оставайтесь в этой позе на восемь счетов. Досчитали до восьми, расслабили мышцы, ногу опустили и вернулись в исходное положение. Выполните упражнение для другой ноги. Повторите по 3 раза упражнение для каждой ноги.



Спасибо за внимание!



Физическая культура – это
здоровье,
движение – это жизнь,
а здоровая жизнь – это счастье.