**Ходьба**

Ходьба   с предметами на голове (кубики, подушечки, наполненные песком, мелкой галькой, опилками), установленными на темени, ближе ко лбу, способствуют воспитанию рефлекса правильного держания головы и умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц. К этим упражнениям относятся ходьба, при этом руки сводятся перед грудью и разводятся в стороны; ходьба на носках, полусогнутых ногах, ходьба по бревну, скамейке и спрыгивание.

**Упражнения, выполняемые в положении стоя**

**Поза горы**

**Основная стойка** – встать твердо и прямо как гора. Все позы стоя, описанные ниже, начинаются именно в этой стойке с опущенными руками.

**Техника.** Встать прямо, соединив стопы так, чтобы пятки и большие пальцы ног соприкасались. Живот втянут, грудь вперед, шею держать прямо. Нельзя переносить вес тела только на пятки или на пальцы, а следует равномерно распределять между ними.

**Эффект упражнения.** Формируется правильная осанка, умение управлять своими движениями.

**Выпад вперед, руки вверх**

**Техника.**Из основной стойки поднять руки вверх, сложив ладони вместе. Сделать глубокий выпад вперед правой ногой, голову поднять и смотреть на сложенные руки. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно 900, левая нога – прямая. Держать позу 20-30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой.

**Эффект упражнения.**Укрепляются мышцы спины, ног, плеч.

**Выпад в сторону**

**Техника.**Из основной стойки развести руки в стороны. Сделать глубокий выпад в сторону правой ногой. Туловище держать прямо. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно 900, левая нога– прямая. Держать позу 20-30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой.

**Эффект упражнения.**Укрепляются мышцы спины, плеч. Способствует профилактике нарушений осанки.

**Растяжка спины**

**Техника.** Встать в основную стойку. Соединить ладони за спиной. Поднять ладони вверх на уровне лопаток. Ноги расставить шире плеч. Нагнуть туловище вперед к колену правой ноги. Сохранять позу 20-30 секунд, дыхание нормальное. Вернуться в основную стойку, убрав руки со спины. Если не удается сложить кисти рук за спиной, можно захватить запястье и совершать указанные движения.

**Эффект упражнения.** Укрепляются мышцы ног и спины, увеличивается подвижность в плечевом поясе.

**Поза треугольника**

**Техника.** Из основной стойки прыжком расставить ноги шире плеч. Руки поднять в стороны на уровне плеч, ладони вниз. Повернуть правую и левую стопу вправо, левая нога вытянута. Наклонить туловище вправо, коснуться правой ладонью правой лодыжки, можно положить ладонь на пол. Вытянуть левую руку вверх. Сохранять позу 30-40 секунд, дыхание глубокое, ровное. Возвратиться в исходную позицию. Выполнить упражнение в другую сторону.

**Эффект упражнения.** Увеличивается подвижность в тазобедренных суставах и позвоночном столбе, расширяется грудная клетка.

**Поза «руки за спину»**

**Техника.** Из основной стойки завести руки за спину и соединить ладони вместе. Прогнуться назад и держать позу 20-30 секунд. Возвратиться в исходную позицию.

**Эффект упражнения.** Улучшается гибкость позвоночника. Развиваются мышцы, определяющие красивую прямую осанку.

**Поза «ласточки»**

**Техника.**Из основной стойки наклониться вперед. Вытянуть правую ногу параллельно полу, руки вытянуть вперед. Руки, туловище и левая нога составляют прямую линию. Удерживать позу 20-30 секунд, возвратиться в исходное положение. Повторить упражнение с  подниманием левой ноги.

**Эффект упражнения.** Активно тренируются мышцы спины, задней поверхности бедра, плечевого пояса.

**Упражнения, выполняемые в положении лежа**

Освоив упражнения, выполняемые в положении стоя, можно перейти к выполнению следующего комплекса из исходного положения лежа на спине или на животе. Для выполнения упражнения можно использовать любые коврики или подстилки. Закончив любое упражнение, нужно отдохнуть в течение 1-2 минет в положении лежа (поза 5). Комплекс завершается расслаблением лежа в течение 3-5 минут.

**Поза «наклон вперед сидя»**

**Техника.** Лечь на спину, ноги вместе. Медленно сесть, наклониться вперед, стараясь коснуться руками стоп. Наклониться вперед как можно ниже и ухватиться за ноги. Опустить голову и расслабиться в этом положении. Удерживать позу около 20 секунд. Выйти из позы, сесть прямо, затем опустить спину на пол. Руки вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка развести врозь. Расслабиться.

**Эффект упражнения.** Поза благотворно влияет на мышцы спины, икры ног и на область живота.

**Поза «лодки» (прогиб назад)**

**Техника.** Лечь животом на пол. Руки отведены назад. Поднять одновременно голову, грудь, ноги как можно выше. Ни ладони, ни ребра не должны касаться пола, на полу только живот. Оставаться в таком положении 10-15 секунд при нормальном дыхании.