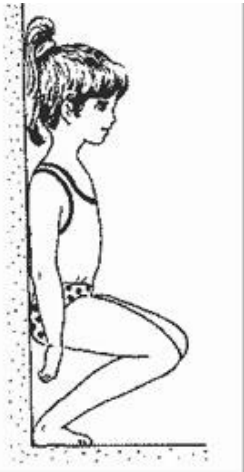

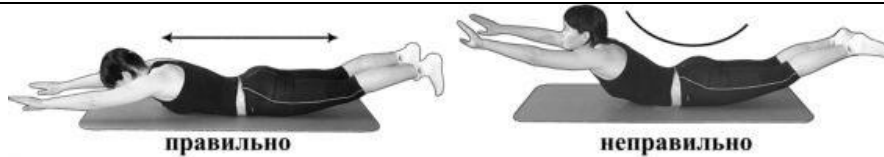


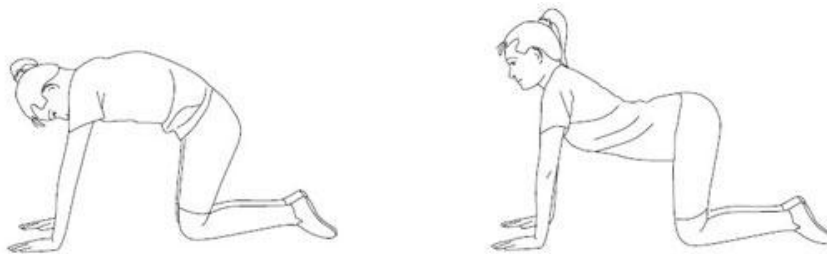
Тема, цель	Рекомендации к уроку задания	Дополнительный материал, задания
<p>Комплекс упражнений при нарушении осанки в домашних условиях Цель: совершенствовать комплекс упражнений</p>	<p>Исходное положение — стоя у стены 1. Затылок, лопатки, ягодицы, икры, пятки прижаты к стене. Приседания. 10 раз. (медленно).</p>  <p>Приседание у стены</p> <p>Исходное положение — лежа на спине</p> <p>2. Руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, носочки оттянуть, потянуться, сделать вдох. Вернуться в исходное положение — выдох.</p> <p>3. Руки за голову. Велосипед. 30 раз.</p> <p>4. Опора на стопы. Поднять прямые ноги под прямым углом, развести в стороны, соединить вместе, вернуться в исходное положение. 10 раз.</p> <p>5. Руки вдоль туловища. Поднять одновременно руки и ноги, ладони тянутся к носочкам. 10 раз.</p> <p>9. «Березка» — стойка на лопатках, руки держат туловище — 10 раз.</p> <p>10. Сгруппироваться, обхватить руками согнутые ноги — покачаться. 10 раз.</p> <p>11. «Плуг» — ноги поднять вверх, завести за голову, коснувшись носками пола. 10 раз.</p>  <p>Упражнение плуг</p> <p>Исходное положение — лежа на животе</p> <p>11. Руки под подбородком. Руки вытянуть вперед, поднять руки и ноги вверх («Лодочка») — прогнуться, вернуться в исходное положение. 20 раз.</p> <p>12. Руки вытянуты вперед. Одновременно поднять ноги и удерживать их от пола на 10 см в течение 10 с. 3 раза.</p> <p>13. Руки вытянуты вперед. Одновременно поднять руки и ноги. Удерживать это положение до 1 мин. 3 раза.</p>	<p>Состояние позвоночника сказывается на здоровье внутренних органов организма. Простая, но регулярная зарядка позволит избежать множество проблем. Комплекс упражнений, который эффективно помогает при нарушении осанки.</p> <p>Соблюдать технику безопасности, личную гигиену и санитарногигиенические нормы (упражнения выполнять в хорошо проветренном помещении, в спортивной форме, вокруг вас в радиусе 1,5, 2 метра не должно быть посторонних предметов). Соблюдать дозировку.</p> <p>Отправить всего 3 фото выполнения упражнений, или видеоролик до 1 мин. Можно использовать музыкальное сопровождение по ватсап или вайбер. 89501111596</p>



Другие упражнения

14. Исходное положение — на четвереньках. Одновременно поднять правую ногу и левую руку. Вернуться в и.п.

15. Исходное положение — на четвереньках. Упражнение «Кошка». Максимально прогнуться в спине, голову вниз. Затем плавно вернуться в исходное положение и выгнуть спину в противоположном направлении.



Кошка