

Комплекс ритмической гимнастики для занятий дома

Музыкальное сопровождение выбирайте по вкусу, ритм и темп - по силам.

1. Вы стоите прямо, с сомкнутыми коленями и стопами. Затем легко сгибаете колени, руки на затылок. Обращайте внимание на то, чтобы колени смыкались. Повторите 14 раз.
2. Вы стоите с широко расставленными ногами и широко разведенными в стороны руками, затем верхнюю часть туловища передвигаете то вправо, то влево, выдвигая плечо, при этом живот немного напрягается. Движение становится более интенсивным при легком сбивании коленей. В каждую сторону по 8 раз.
3. Стойте свободно, слегка расставив ноги. Наклоняйте голову влево и вправо. По 5 раз в каждую сторону.
4. Вы стоите прямо. Вытягивайте обе руки в стороны, при этом поднимайте то правое, то левое колено, как можно выше. Продолжайте то же упражнение, добавляя взмахи рук. Левое колено и правая рука вверх. По 8 раз каждой ноги, затем 8 раз - рука и нога.
5. Снова стойте прямо. Вытяните руки в стороны, после этого энергично поворачивайте верхнюю часть туловища вправо и влево; сильно напрягая при этом мышцы живота.
6. Присесть, опереться в пол руками и передвигать руки: 4 шага вперед, 4 назад. Всего по 20 шагов.
7. Сидя на полу с широко расставленными ногами, поворачивайте туловище вправо и влево. По 8 раз в каждую сторону.
8. Вы лежите на животе. Руками упритесь в пол и, опираясь на руки и колени, поднимайте туловище вверх. Затем садитесь на пятки. Раскачивайте туловище вперед и назад, пока снова не ляжете.
9. Вы лежите на спине. Поочередно поднимайте согнутые в колене ноги, подтягивая колено ближе к груди. По 8 раз каждой ноги.
10. В том же положении на спине поднять ноги вверх и развести их широко в стороны, а затем делать окрестные движения ногами. 20-22 раза.
11. В том же положении на спине делать движения ногами, как при езде на велосипеде.
12. Затем переходите в положение березки. Продолжая езду на велосипеде из положения березки, опускайте вниз то одну, то другую прямую ногу. 20-30 раз.
13. Вы стоите прямо, руки в стороны. Теперь подайте плечи и руки вперед, слегка сгибая колени, затем плечи и руки назад. Повторите по 8 раз вперед и назад.
14. Вы стоите прямо. Сделайте шаг вправо в сторону, при этом левая стопа выставлена, затем влево в сторону, выставлена правая стопа. При этом размахивайте руками, все увеличивая размахи. Когда руки совсем высоко - потянитесь. По 8-10 раз

в каждую сторону.

15. Закончите спокойными движениями вальса.

Затем отдохните и перейдите к водным процедурам.

Упражнения выполняются в среднем темпе, если трудно, то начинайте в медленном темпе, а через 2-3 недели уберите темп.