Комплекс упражнений по АФК (уровень 2).

Для обучающихся, которые не могут выполнять упражнения стоя.

Все упражнения выполняются под счет 4 по4.

**1**. Исходное положение – сед (сидя),

Пальцы в «замок», вращаем «замок» в разных направлениях.

**2**. Исходное положение – сед, руки опущены.

 1 - Руки вверх (потянуться),

 2 - Исходное положение.

**3.** Исходное положение- сед (сидя), руки в стороны.

 1 – руки к плечам,

 2 – исходное положение (руки выпрямлять полностью).

**4.** Исходное положение – сед.

 Вращение правой рукой вперед.

То же левой рукой.

**5.** Исходное положение Сед согнув ноги скрестно или стойка на коленях (важно подобрать устойчивое положение для ребенка).

 1- поворот тела в право,

 2- поворот в лево.

**6.** Исходное положение – сед (сидя на полу, ноги прямые, или сидя на полу, ного согнуты в коленях)

 1 – стопы потянуть на себя (движение в голеностопном суставе)

 2 – стопы потянуть от себя.

**7 .** Исходное положение – сед (ноги прямые),

 1 – согнуть ноги в коленях,

 2- выпрямить.

**8.** Исходное положение – сед (ноги прямые, опора на руки сзади).

 1 – ноги врозь (развести ноги широко в стороны),

 2 – ноги вместе.

**9.** Исходное положение – сед, согнув ноги скрестно (по-турецки)

Пружинистые наклоны вперед на каждый счет (растягиваем внутреннюю поверхность бедра).

**10.** Упражнение «парашютист»

 Исходное положение – лежа на животе, руки вдоль туловища.

 1 – поднять голову, плечи, руки (поднять тело от пола).

 2 – исходное положение.

**Упражнение повышенной трудности (выполняется по возможностям ребенка).**

**11 . Исходное положение – лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги разведены.**

 **1 – приподнять прямые ноги,**

 **2 - исходное положение.**

**12. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища.**

 **1 – приподнять прямые ноги,**

 **2 – опустить ноги (опустить легко).**

**13.** Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу.

 1 – поднять таз вверх,

 2 – исходное положение.

После упражнения №13 лечь на спину, потянуться , растянуть живот.