



## **Комплекс упражнений №3**

**Подготовка к занятию опорно-двигательного аппарата (нижние конечности):**

### **1. Наклоны туловища вперед**

И.П. – Ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-3 – Выполнить наклоны туловища, к правой ноге, за пятки, к левой ноге

4 – И.П.

Упражнение выполнить 4-6 раз.

### **2. Перекаты с пятки на носок, руки в положении – «стрелочка»**

И.П. – Ноги вместе, вытянуть прямые руки в «стрелочку»

1 – встать на носочки, потянуться наверх

2 – перекатиться на пятки, сохраняя положение рук.

Упражнение выполнить 10-15 раз

### **3. Работа ногами сидя на полу (имитация работы ног при плавании на спине)**

И.П. – Сидя на полу, выпрямить ноги вперед, вытянуть носочки, руками упираются в пол.

1-20 – Выполнять поочередные движения ногами снизу-вверх (носки держать вытянутыми, ноги не сгибать)

Упражнение выполнять 3-4 подхода, постепенно ускоряя темп, через небольшие промежутки отдыха.

### **4. Работа ногами лежа на гимнастическом коврике (имитация работы ног при плавании на груди)**

И.П. – Лечь на живот, руки вытянуть в стрелочку, лбом упереться в пол, выпрямить ноги, носки вытянуть.

1-20 – Выполнять поочередные движения ногами сверху-вниз, ударяя носками по коврику (носки держать вытянутыми, ноги не сгибать, пятки высоко не поднимать)

Упражнение выполнять 3-4 подхода, постепенно ускоряя темп, через небольшие промежутки отдыха.

