

Красножон Инна Сергеевна

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ №6»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

БОДИФЛЕКС. КОМПЛЕКС №2

Аннотация: в данной статье представлен комплекс упражнений на основе бодифлекса, дыхательной гимнастики.

Ключевые слова: бодифлекс, комплекс упражнений, дыхательная гимнастика.

1. И.п. – стоя у стены – приседание, скользя спиной по стенке, руки вверх – 3 раза.

2. И.п. – ст., ноги врозь.

Выдох – вдох – выдох.

1–16 – руки максимально назад.

Вдох.

3. И.п. – ст., ноги врозь.

Выдох – вдох – выдох.

1–16 – наклон к правой, коснуться левой рукой, носок правой ноги.

Выдох – вдох – выдох.

17–32 – тоже самое к левой.

Вдох.

4. И.п. – стойка, ноги врозь.

Выдох – вдох – выдох.

1–16 – наклон вперед, коснуться руками пола.

Вдох.

5. И.п. – сед, ноги врозь.

Выдох – вдох – выдох.

1–16 – наклон вперед, согнутые локти положить на пол.

Вдох.

Выдох – вдох – выдох.

6. И.п. – ст. руки на пояс

1–16 – наклон к правой, коснуться левой рукой, носок правой ноги.

Выдох – вдох – выдох.

17–32 – тоже самое к левой.

Вдох.

7. Выдох – вдох – выдох.

И.п. – сидя, в упоре руками сзади 1–16 поочередное поднимание ног, невысоко от пола.

Вдох.

8. Выдох – вдох – выдох.

1–16 – лежа на спине, руки вдоль туловища руки вверх, колени к животу.

9. Вдох. Выдох – вдох – выдох.

1–16 – лежа на спине руки согнуты за голову, ноги согнуты в коленях, поочередное выпрямление прямых ног. Вдох.

10. И.п. – лежа на правом боку, рука вдоль туловища, ноги вытянуты.

1–16 – поднимание ноги на расстояние – 20–35 см.

Вдох.

Тоже самое, лежа на левом боку.

11. Выдох – вдох – выдох.

1–16 – И.п.-ст. на четвереньках

1–16 поднять правую.

Вдох – выдох.

Вдох.

Вдох – выдох.

Тоже левой ногой.

12. И.п. – ст. на четвереньках. 1–16 – вытягивая спину сесть на пятки.

13. Стоять на четвереньках, ладони внутрь. 1–2 – медленно, сгибая руки, грудью коснуться пола, вытягивая голову вперед. 3–4 – исходное положение с 3-х раз.

14. Стоя на четвереньках, 1–2–3 вытягивая спину сесть на пятки, 4 – исходное положение «Кошечка».

15. Ст. на коленях.

1–7– прогнуться, ноги скрестно.

8. – И.п.