Упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса

1. Стоя, принять правильную позу, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.
2. Принять правильную позу (как в упражнении 1). Отойти от стенки на один-два шага, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную позу у стенки, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную позу.
4. Принять правильную позу у гимнастической стенки. Сделать один-два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную позу.
5. Принять правильную позу в положении стоя. Ходьба по залу с остановками с сохранением правильной осанки.
6. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении на 3–5 секунд, вернуться в исходное положение.
7. Принять правильную позу, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять исходное положение.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную позу (затылок, лопатки и ягодицы прижаты к стенке).
9. Исходное положение такое же, как в упражнении 8, расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в исходное положение.
10. Лечь на коврик на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в исходное положение.
11. Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную позу, придавая поясничной области то же положение, которое было в положении лежа.
12. Ходьба с мешочком на голове:

– с остановками для проверки правильности осанки; с перешагиванием через препятствия – веревочку, скамейку и т.д.; с выполнением дополнительных заданий: в полуприседе, с высоким подниманием коленей, боком – скрестным и приставным шагом.

– с мешочком на голове и с остановками на одной ноге по сигналу; с разнообразными движениями рук и остановками на одной ноге по сигналу.