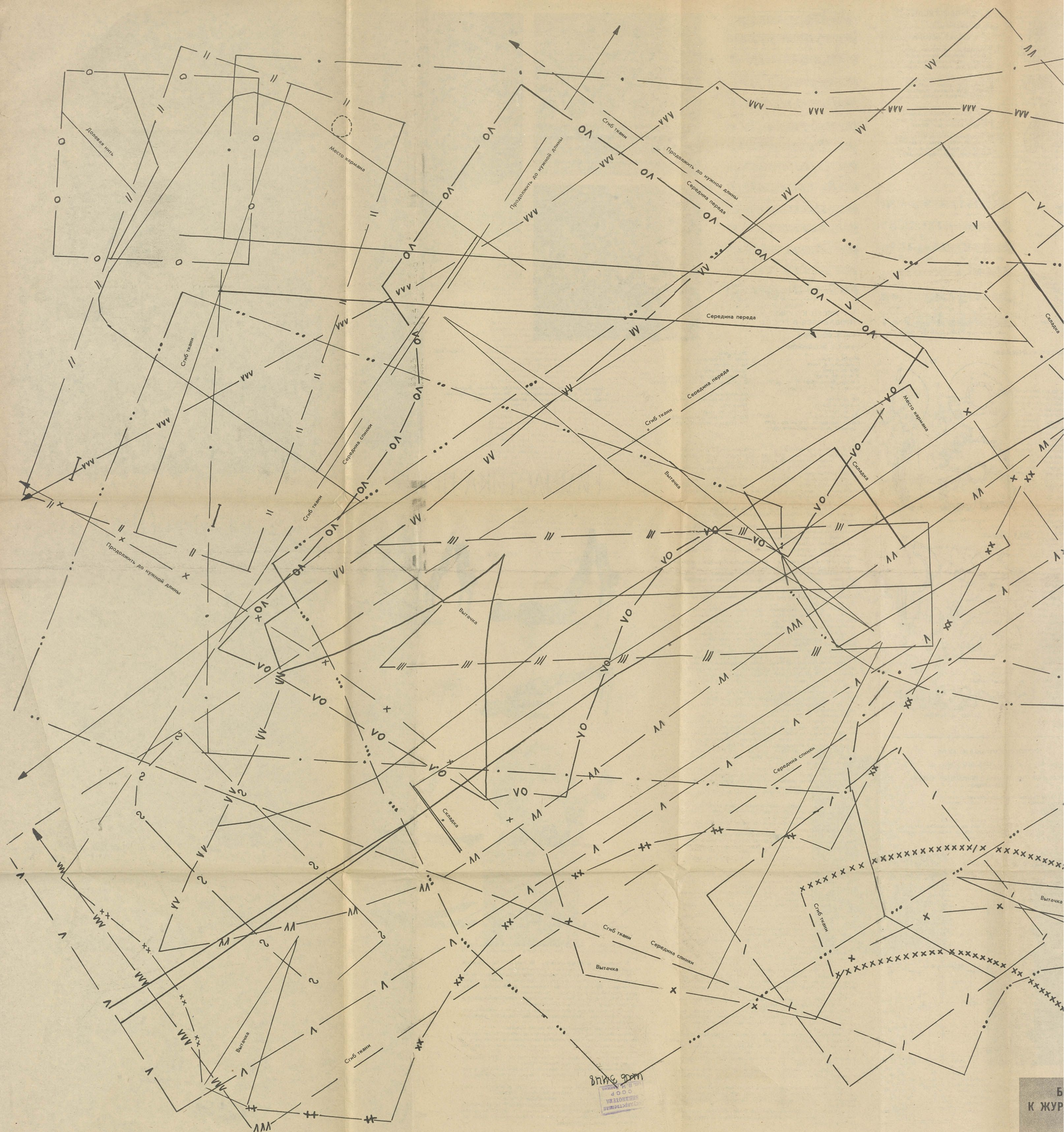
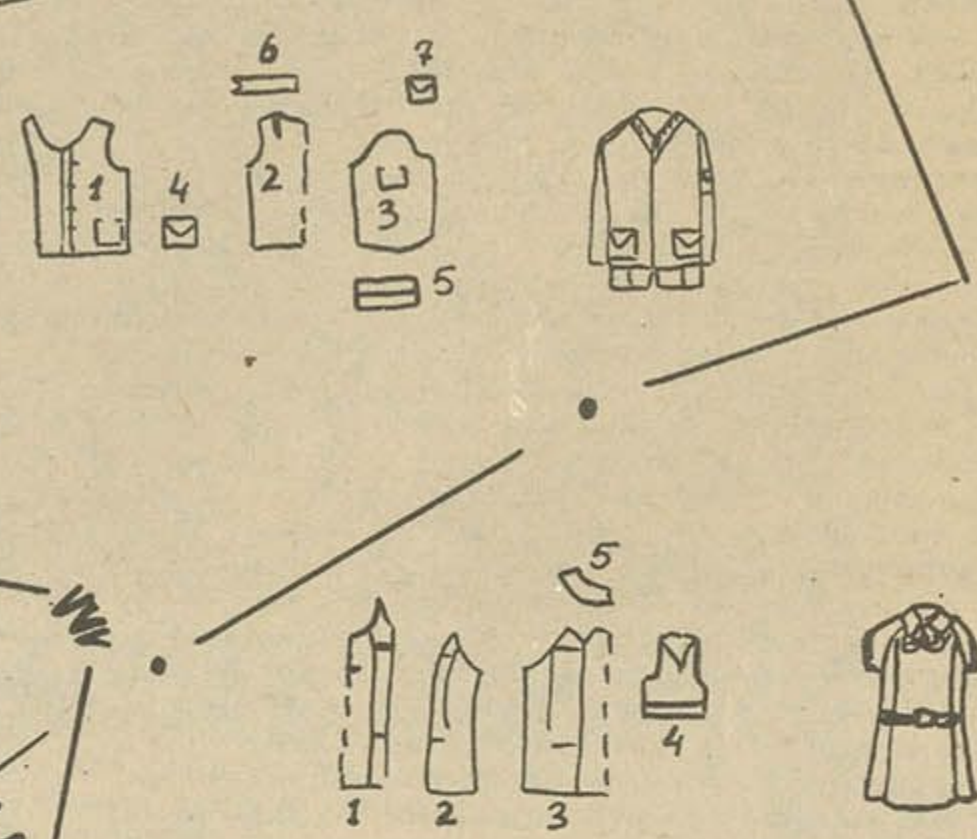




ВНИМАНИЕ
ПОСМОТРЕТЬ
СЛЕДОВАТЕЛЬНО



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед —.—.— 2 дет.
2. Спинка —.—.— 1 дет.
3. Рукав —.—.— 2 дет.
4. Карман —/—/—/— 2 дет.
5. Манжета —/—/—/— 2 дет.
6. Обтачка ворота —/—/—/— 2 дет.
7. Карманчик на рукав —о—о— 1 дет.

Платье для девочки 7—11 лет из шерстяной гладкоокрашенной ткани. Перед цельный, с подкройными бочками. Спереди и сзади заложено по две складки. Рукав — реглан. Отделка — поясок с цветной пряжкой и бант.

Расход ткани 150 см при ширине 130 см.

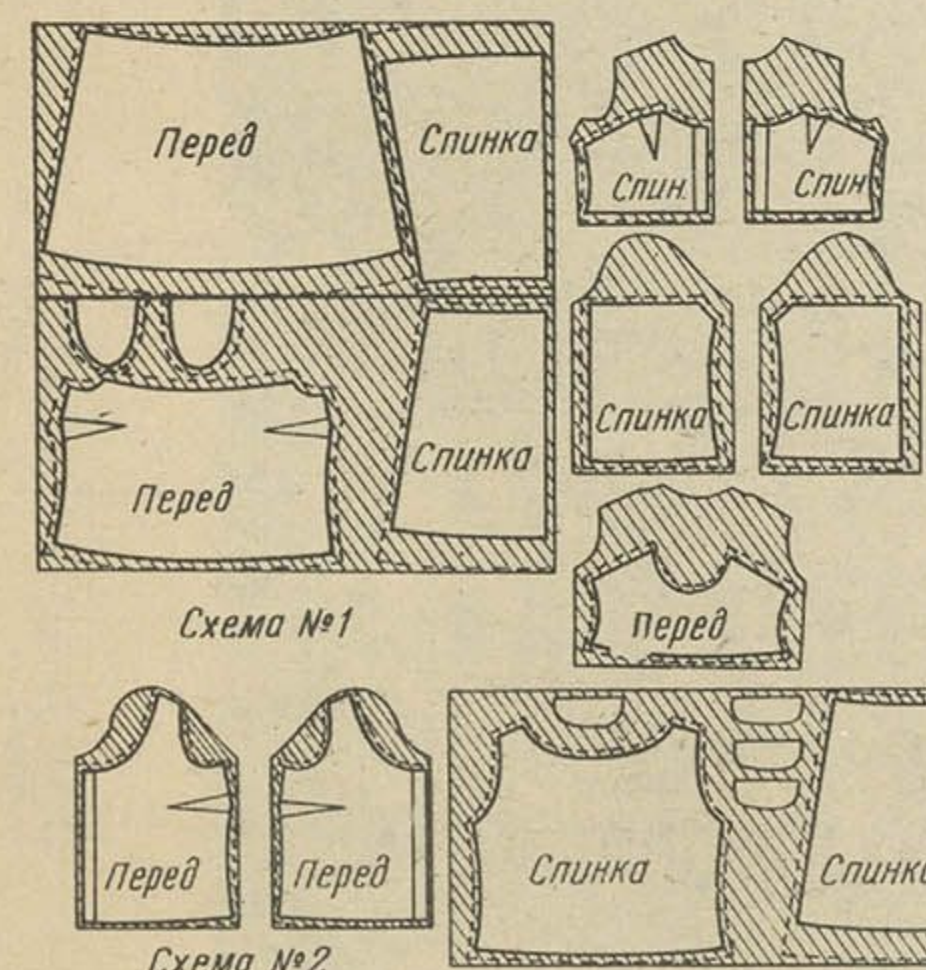
- УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед —v—v—v— 1 дет.
2. Бок —vv—vv—vv— 2 дет.
3. Спинка —vvv—vvv— 1 дет.
4. Рукав —ov—ov—ov— 2 дет.
5. Воротник x x x x x x x 1 дет.

Расход ткани на 58 размер 1 м 80 см при ширине 150 см.

- УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

1. Перед —X—X—X 1 дет.
2. Спинка —XX—XX— 1 дет.
3. Клапан —~—~— 2 дет.



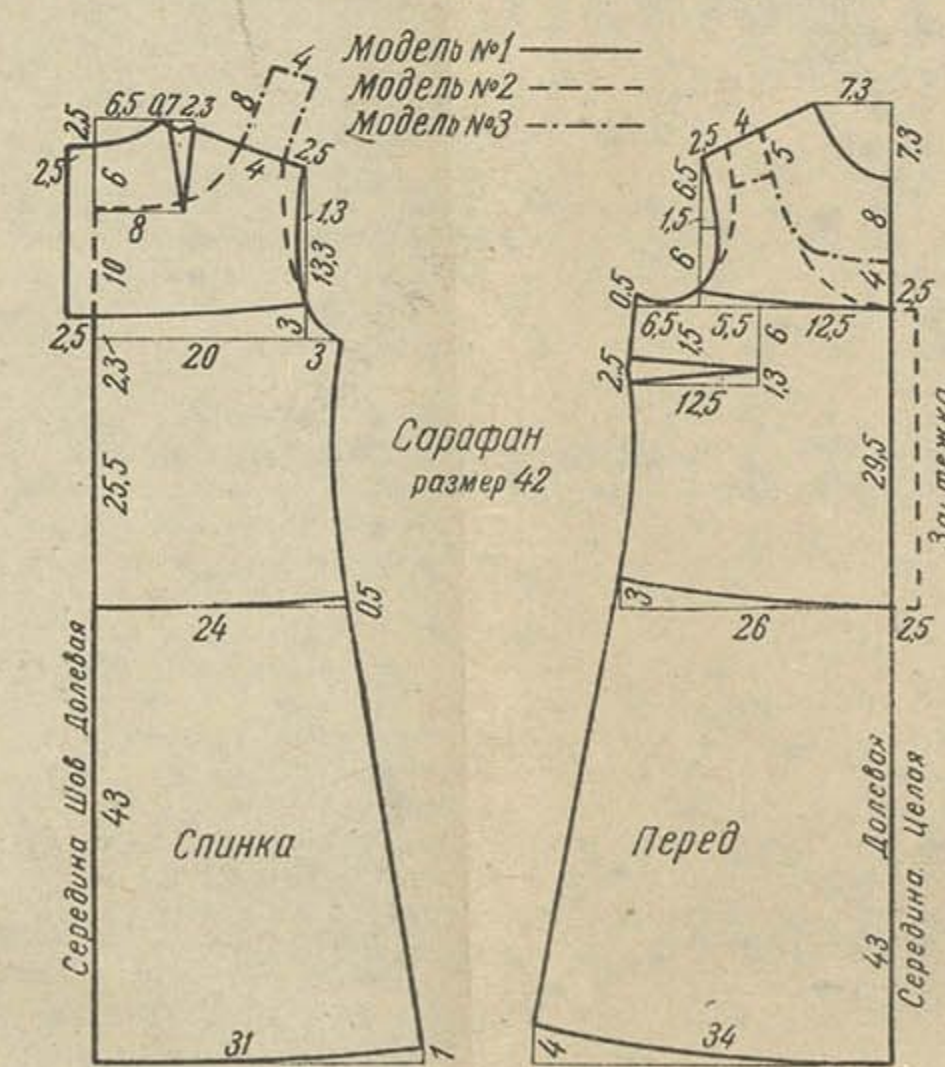
Девочки очень быстро вырастают из школьного форменного платья — и ткань еще совсем крепкая, а носить нельзя. Советуем шить из такого платья красивый и удобный сарафан. Мы предлагаем три модели сарафанов 42-го размера, которые легко скроить из стандартного школьного платья 38-го размера.

Для первой модели используются все детали бывшего платья. Раскладка кроя подробно показана на схеме № 1. Для второй модели используются рукава и юбка (схема № 2). Третья модель кроится так же, как вторая, только меняются местами перед и спинка: цельный перед скроите из юбки платья, а спинку со швом — из рукавов. Крой юбки сарафана, показанный на схеме № 1, одинаков для всех моделей.

Прежде чем кроить, аккуратно распорите платье, снимите со швов остатки ниток, почистите тщательно щеткой и только после этого стирайте. Полощите в нескольких водах, в последнюю добавьте немного уксуса: это освежит цвет ткани. Гладьте через влажную тряпку, по долевой нитке.

Раскладывая выкройку, внимательно следите за направлением долевой нити. Не забудьте и о припусках на швы: 1—1,5 см на плечевые, боковые швы, линии соединения лифа с юбкой и кокеткой; 0,7 см на вырез горловины и проймы (эти швы обтачайте косой бейкой); 4—5 см на подшивку низа.

Модель №1 —
Модель №2 — 73



**БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ „РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА“
№ 11, 1969 г.**

КАРНАВАЛЬНЫЕ КОСТЮМЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Нетрудно сделать из бумаги, марли, кусков ткани и других имеющихся под рукой материалов. Некоторые карнавальные костюмы изображены (в красках) на обложке журнала, а выкройки отдельных деталей в уменьшенном виде помещены в приложениях. Тонкими линиями показаны те части выкроек, которые отбрасываются и приклеиваются к тесемке, бумаге и т. д.

Основой костюмов является обычный плащик, лыжный костюм или рейтузы. Часто для создания персонажа необходимо изменить фигуру (увеличить живот, расширить груды, создать искусственную сутулость и т. д.). Для этого нужно сделать так называемые толщинки. Например, для увеличения живота подложить небольшую подушечку, для создания «богатой груди» грудишить лифчик, с передней стороны которого подтегаст вату. Чтобы придать марле вид атласной ткани, можно на марлю нашить блестящие ленты, «драгоценные камни» сделать из фольги или из металлических крышек от молочных бутылок.

Иногда на костюм нужно повесить какой-нибудь рисунок или орнамент. Делают это при помощи сырой картошки. На плоской срезающей поверхности клубня картошки черными или химическим карандашом намечают рисунок для орнамента. Затем по контуру обрезают картошку, так, чтобы намеченный рисунок выступал приблизительно на сантиметр выше уровня среза. Таким образом приготавливают как бы печатку. Если выступающую часть картошки намазать нежидкой разведенной акварельной краской, то можно печатать узор по ткани. Предварительно надо испытать пригодность печатки на чистом листе бумаги.

Если костюм или отдельные части его сделаны из бумаги, то в некоторых более ответственных местах для прочности подклеивают марлю.

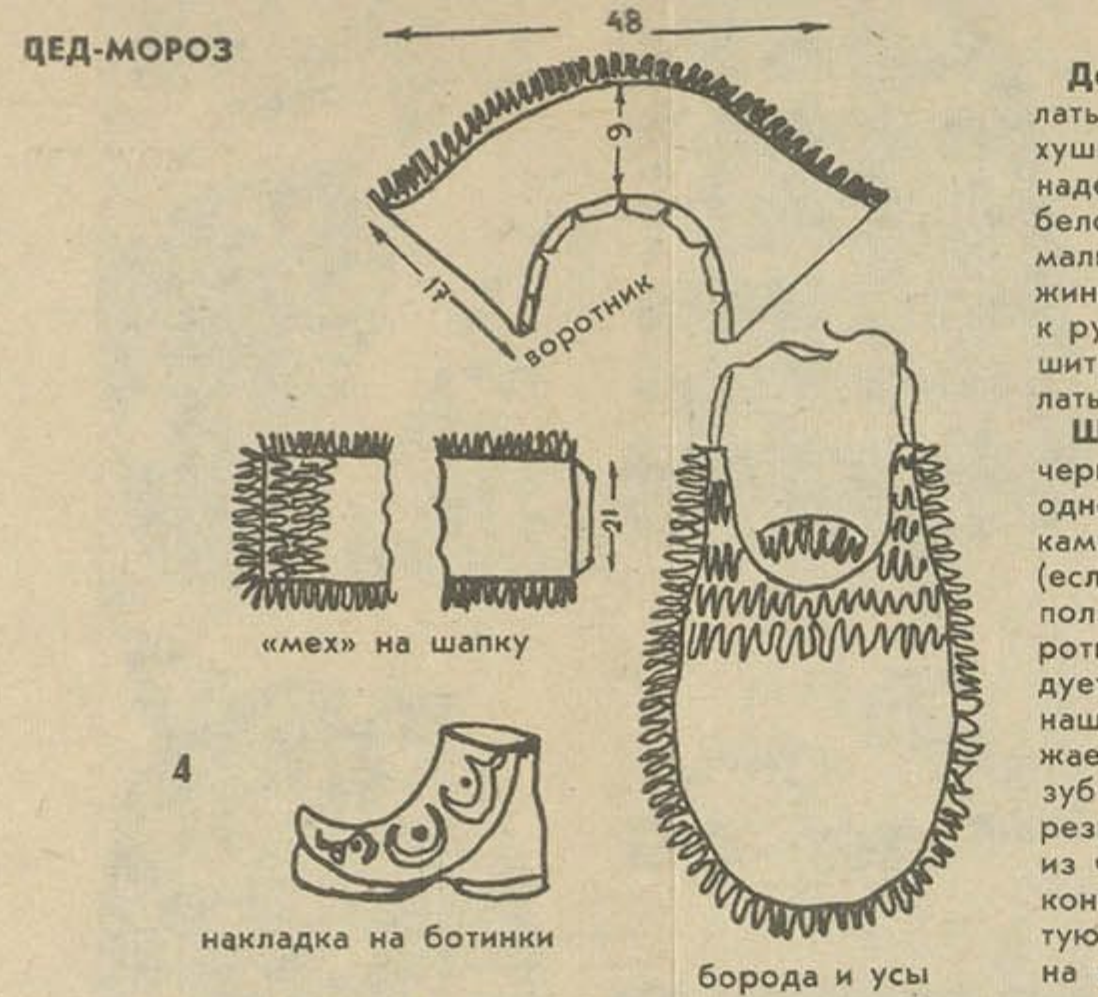
В основе почти каждого головного убора лежит обруч, сделанный из картона или плотной бумаги. Концы обруча склеивают и сверху закрепляют нитками. К шапочке, чтобы она плотно сидела на голове, пришивают резинку, которая надевается под подбородок или под волосы. Борода и усы также прикрепляются с помощью резинки. Для требуемого изменения обуви на обычные ботинки прикрепляются накладки с помощью двух пар резинки или тесемки, одну пару тесемок закручивают над пяткой, другую — под подошвой. На рисунках даны примеры выкройки бумажных деталей костюмов; размеры приведены в сантиметрах и могут быть изменены в зависимости от роста ребенка.

На рис. А показано, как из бумаги сделать волосы, бороду, мех или шерсть животных. На полосках бумаги настригают поперек бахрому и закручивают ее, накручивая на карандаш или проведя по ней лезвием ножа. Затем эти полоски приклеивают к заранее вырезанной форме из бумаги или ткани. Бахрому можно нарезать коротко или длинно, закрутить круче или только чуть-чуть закрутить. Для хвоста или бороды полоски с завитой бахромой приклеивают по поперечным линиям на расстоянии 3 см друг от друга. Чтобы хвост был пушистым, завитые полоски бахромы наклеивают с двух сторон хвоста. Основную форму хвоста рекомендуется делать из картона или склеивать из двух листов бумаги.

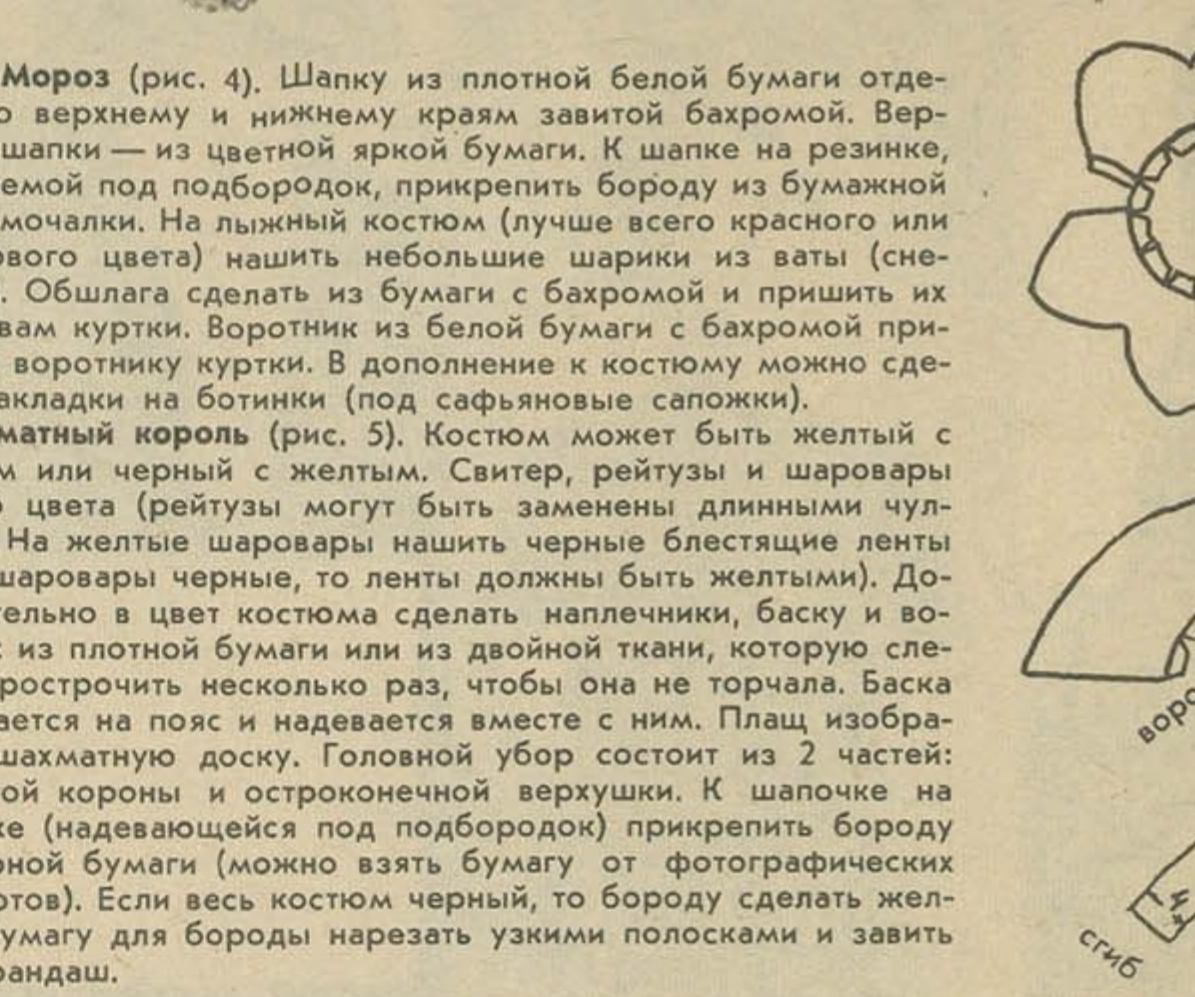
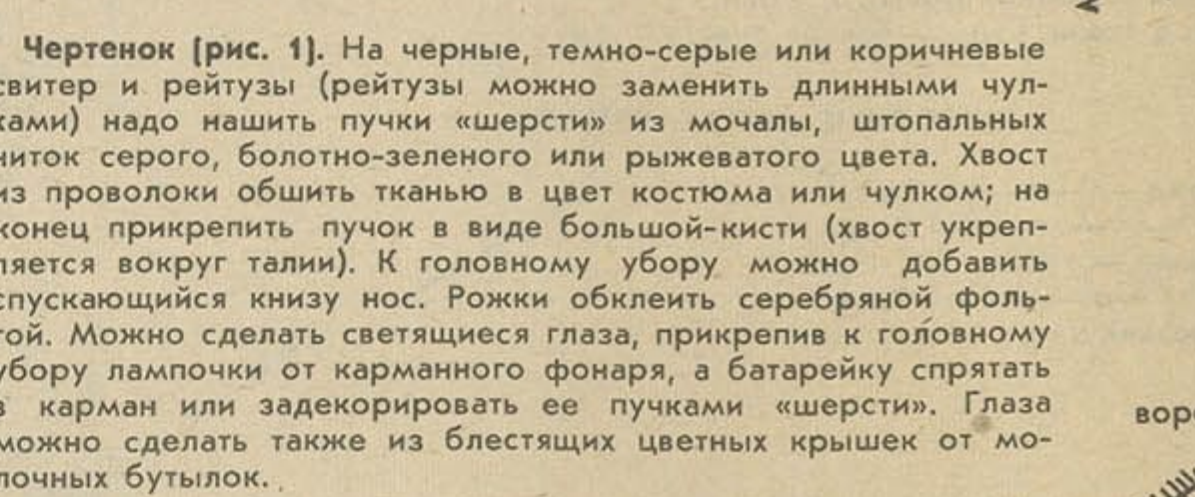
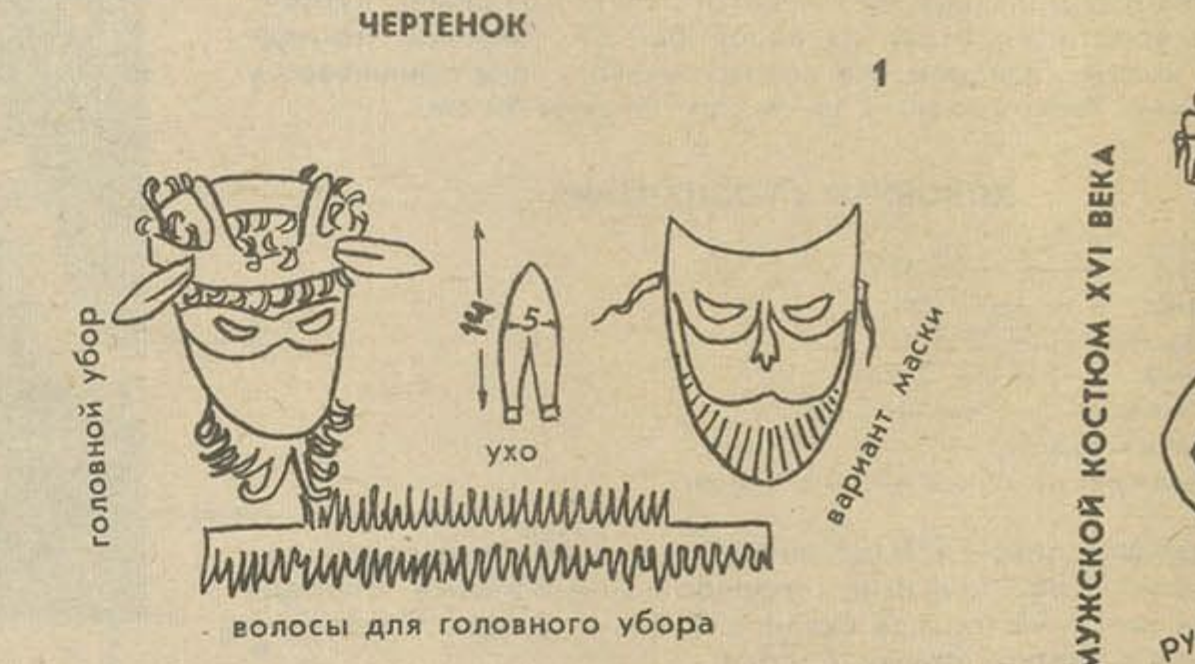
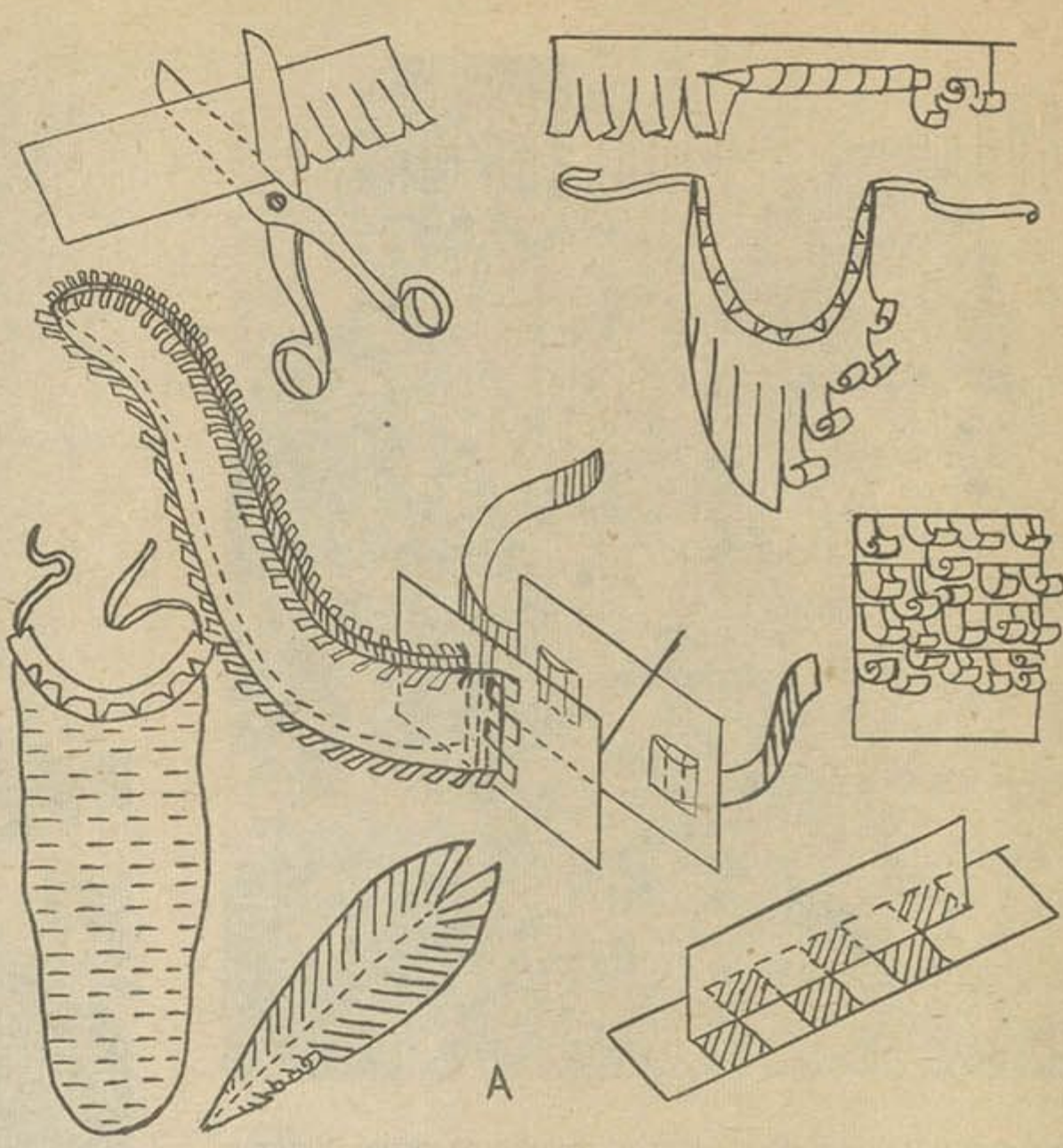
Сюжетом для карнавального костюма может быть любой рисунок, изображающий какое-либо животное, растение, сказочное или литературное персонажи и т. д. Для изготовления выкройки необходимо уменьшить или увеличить рисунок до нужных размеров. Это делают по линейке с помощью квадратов. Рисунок делят на равные квадраты и вдоль горизонтальных и вертикальных линий ставят цифры, затем делают сетку с таким же числом увеличенных квадратов на чистом листе бумаги и ставят цифры, соответствующие цифрам на рисунке. Размер увеличения определяют так. Например, рисунок выкройки имеет длину 10 см, а по фигуре ребенка необходимо увеличить длину до 40 см. Это значит, что сторона увеличенного квадрата должна быть в 4 раза больше, чем сторона квадрата на рисунке. Прежде чем перенести рисунок на увеличенную сетку, нужно внимательно присмотреться, на какие номера линий ложатся контуры рисунка, затем провести такие же контуры мягким карандашом на соответствующих линиях увеличенной сетки.

Карабас-Барабас (рис. 2). Шляпа из картона или плотной бумаги. К ней на резинке (под шеей) прикрепляется борода из бумаги рыжего, желтого или оранжевого цвета, нарезанная бахромой. На ботинки можно приклеить пучки из такой же бахромы. На шляпу прикрепить перо.

Снегурочка (рис. 3). На платье нашить крупные шаржи из ваты (снежинки). Круглый белый воротник отделать белыми лентами, елочной серебряной канителью и бусинками разных цветов (от елочных бус), бусинки нашить вдоль лент. Так же отделанную белую ленту нашить спереди вдоль платья. Белые манжеты обшить елочной канителью. На кокетки из белой бумаги, по низу и по верху, прикрепить бахрому, расшить елочной серебряной канителью, звездочками и елочными бусинками разных цветов. На чулки нашить вырезанные из белой бумаги накладки.



ДЕД-МОРОЗ

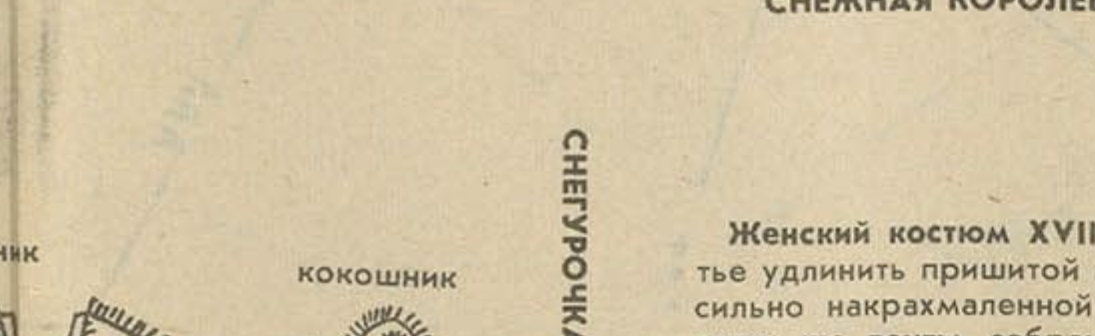
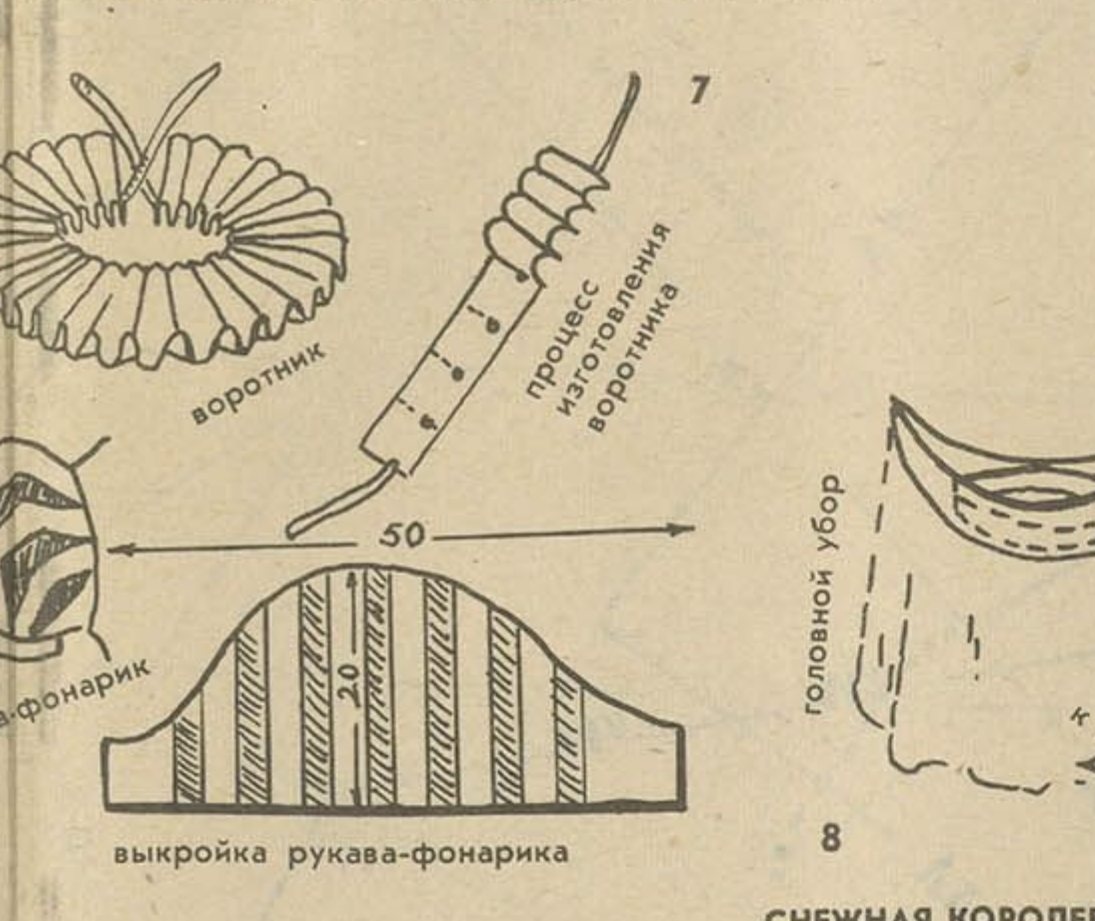


ШАХМАТНЫЙ КОРОЛЬ

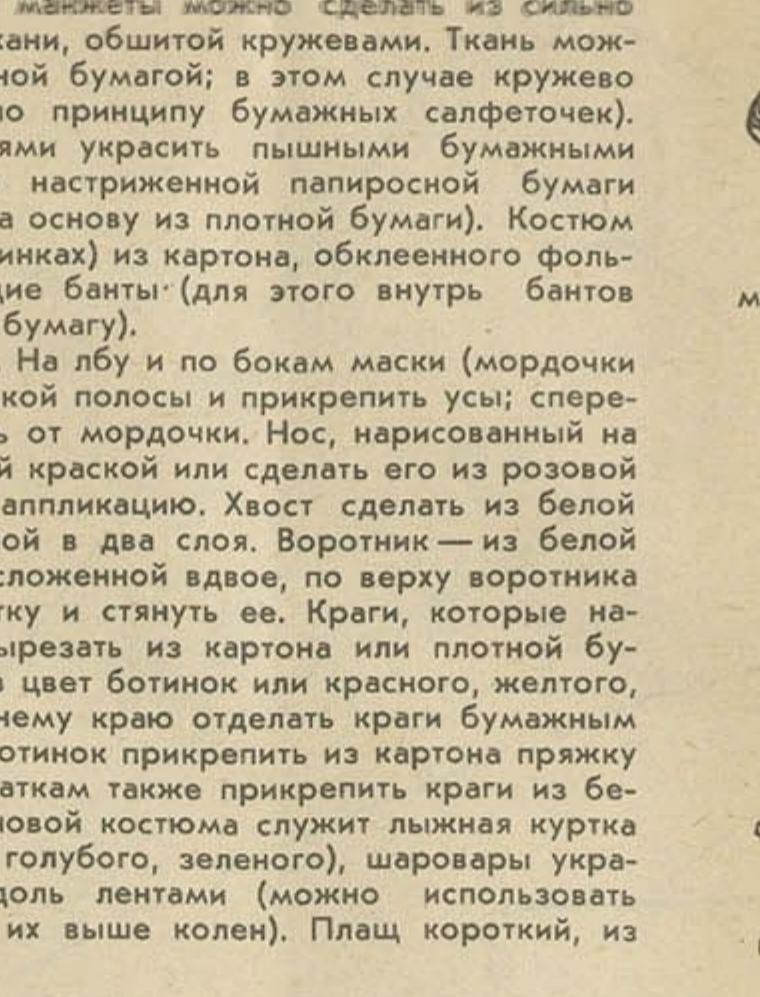
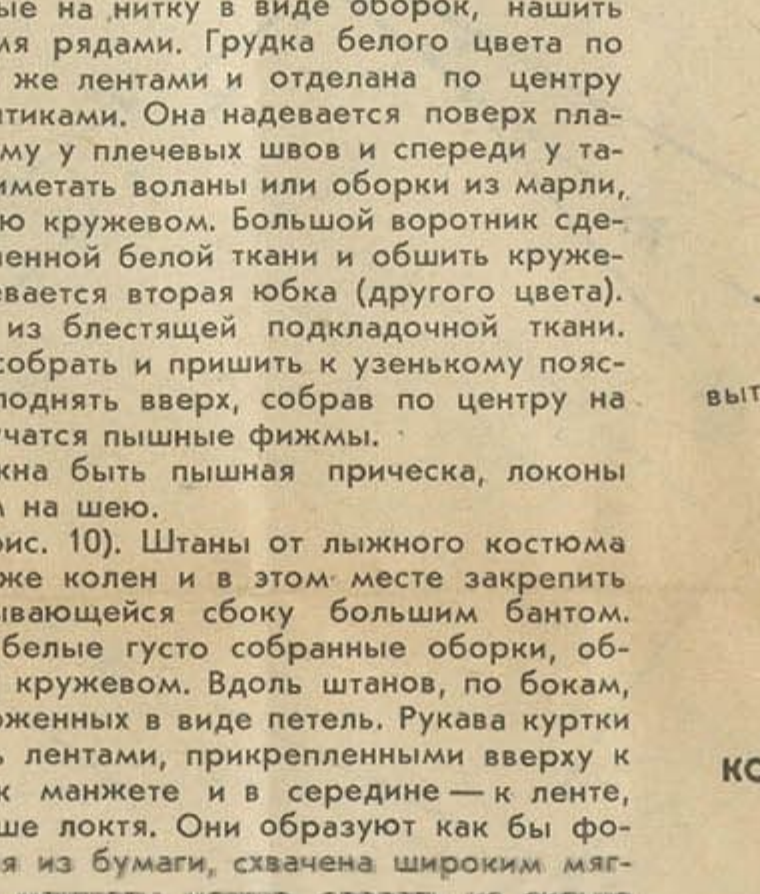
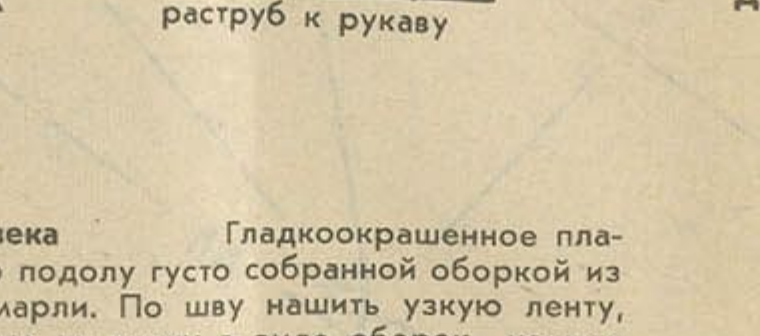
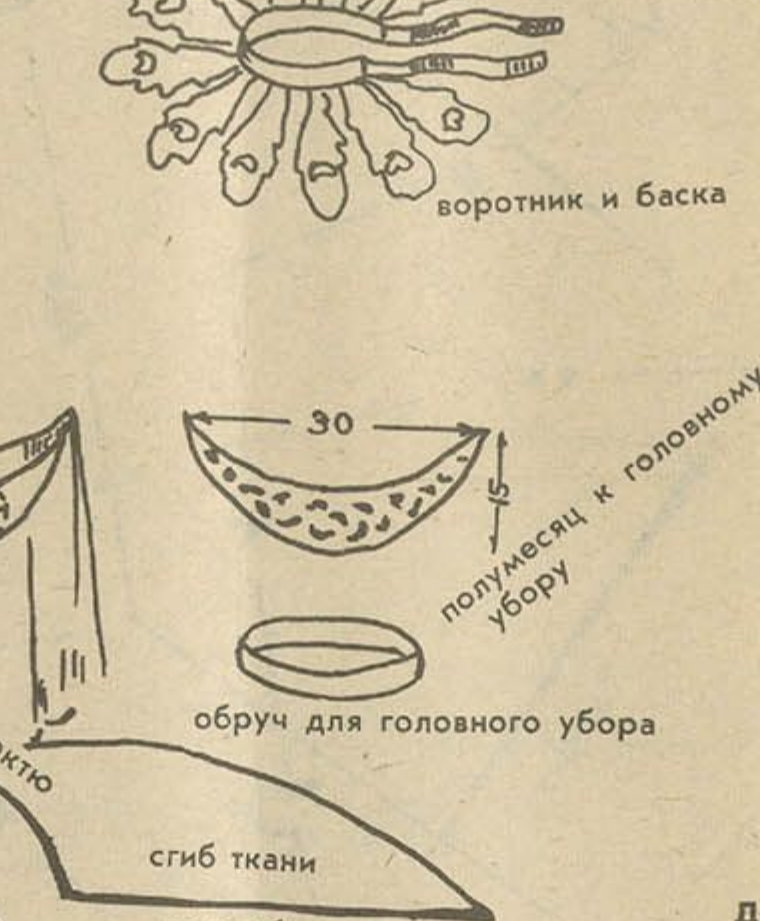
Жар-птица (рис. 6). Основную часть этого костюма является головной убор (из плотной бумаги желтого, розового или красного цвета), изображающий жар-птицу. Туловище птицы вырезать из картона, оклеить его фольгой, нарисовать черные глаза. На шею наклеить золотую бахрому, в разрез нижней выточки вставить крыло. По низу платья оранжевого, розового, желтого или красного цвета прикрепить аппликации из бумажных перьев. На середину каждого пера наклеить кружок из серебряной, золотой или цветной фольги. Из таких же перьев сделать баску и прикрепить ее к поясу.

Мужской костюм XVI века (рис. 7). Для основы этого костюма можно использовать свитер и рейтузы или длинные чулки. Дополнительно к проймам рукавов пришить рукава-фонарики, к поясу — баску. Костюм украсить лентами. Воротник и манжеты должны быть обязательно белого цвета из сильно накрахмаленной ткани или из поперечных полос белой гофрированной бумаги, густо собранной на двойную нитку и расправленной веерообразно в виде круга по нижнему краю. Цель с подвешенной на ней медалью в виде слона сделать из картона, обклеенного золотой или серебряной фольгой. Звенья цепи можно соединить между собой толстыми нитками.

Снежная королева (рис. 8). К рукавам платья чуть выше локтя пришить раструб в виде слепка расклешенного волана. Он может быть в цвет платья или белого цвета. Полумесяцы головного убора (переднюю и заднюю части) украсить кусочками серебряной фольги, нарезанной в виде кружков, полумесяцев, треугольников и т. д., наклеенных очень близко друг к другу без определенного порядка. Концы полумесяца склеить между собой, а в центре прикрепить нитками (в одной точке) к обручу из картона. На головной убор сверху нашить легкую вуаль из марли. Вуаль можно отделать негусто нашитыми на нее мелкими блестящими. К туфлям сделать пражки из картона, обклеенного серебряной фольгой, с бантом.



ЖАР-ПТИЦА

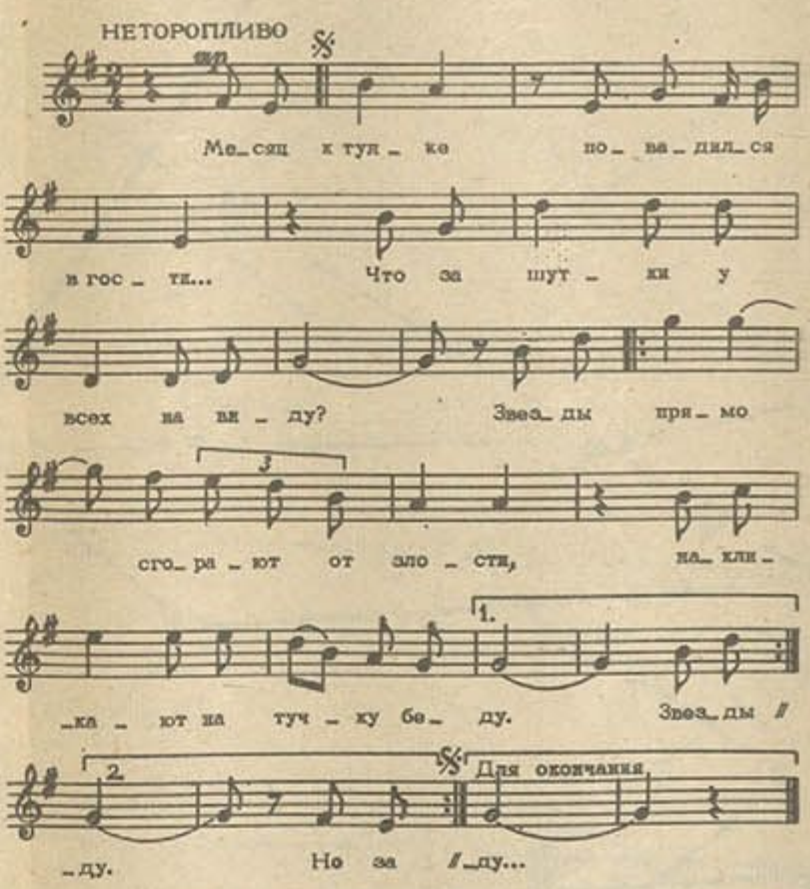


ЖАР-ПТИЦА

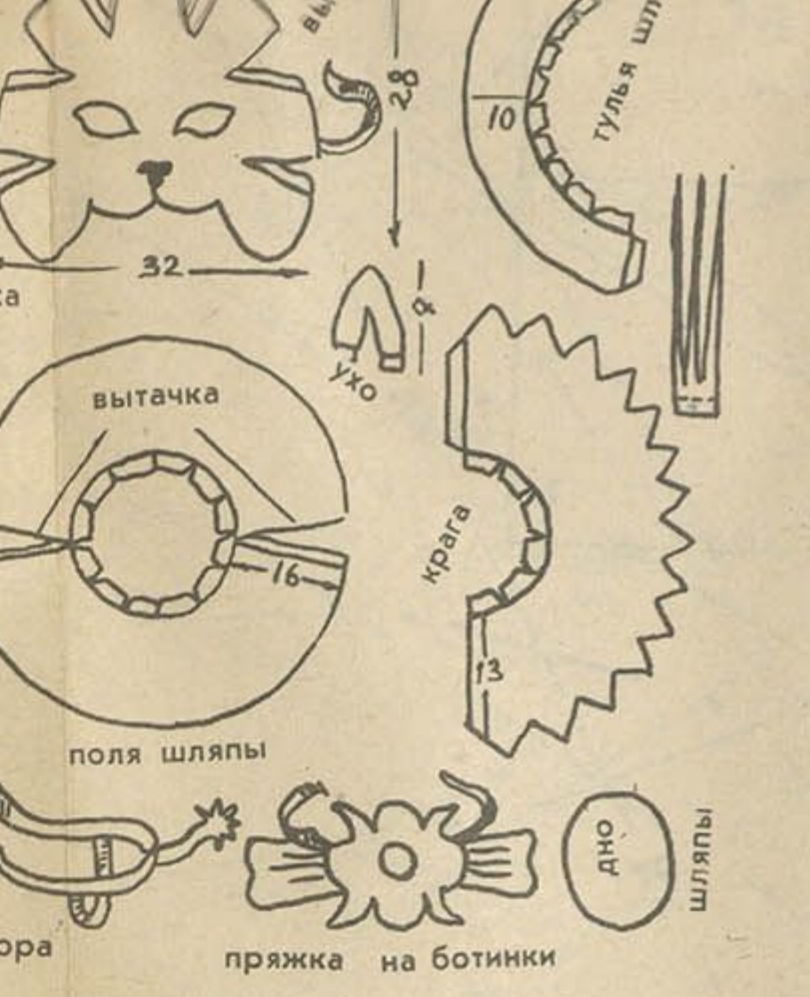
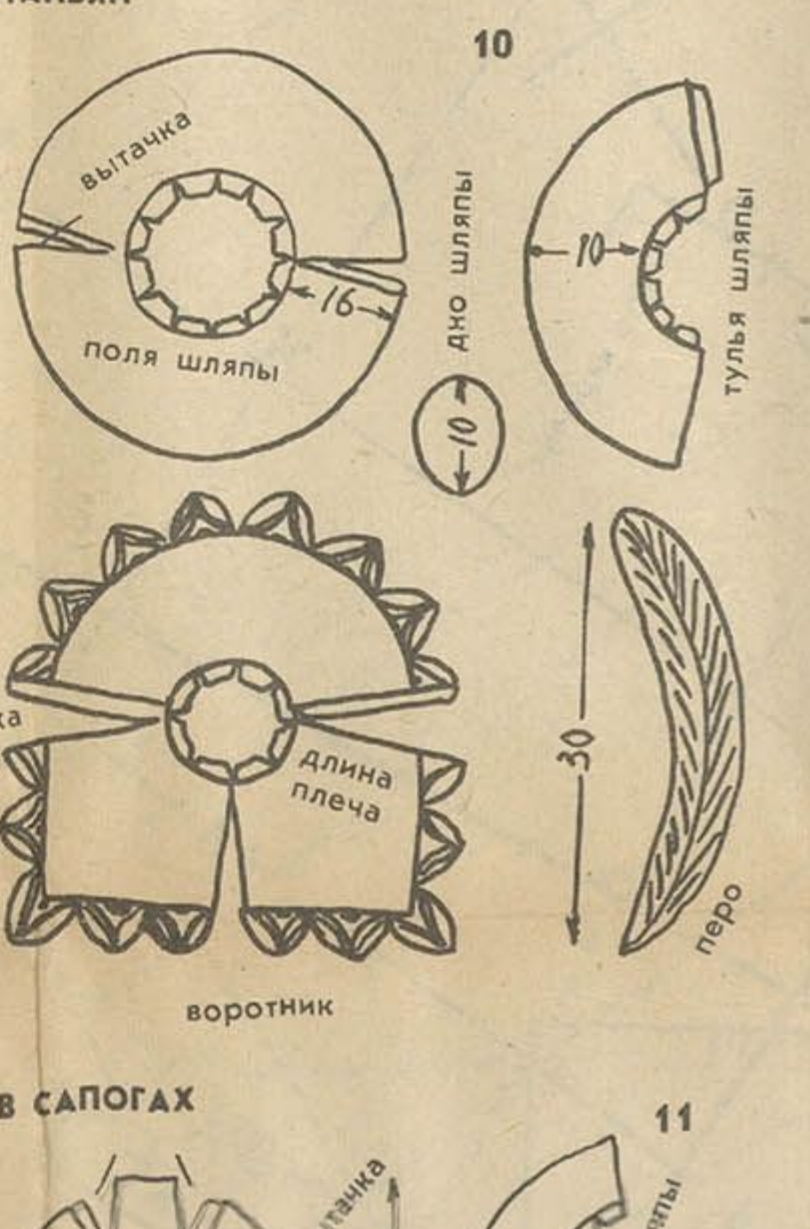
ГОЛУБИ ГУСЛИ

Слова В. СЕМЕРНИНА
Музыка Г. ПОНОМОРЕНКО

1. Куда, куда вы потянулись, гуси,
В каком краю вы ищете приют!
Крылом задела голубые гуси —
Умались вы, а гуси все поют.
2. Поют о том, что далеко, далеке,
В каком краю, куда летите вы,
Тоскует тоже сердце человека
И ждет вниманья и своей любви.
3. Вы улетайте, гуси, улетайте,
Несите людям счастье и привет,
В сыром тумане за рекою тайте,
Я помашу рукою вам вслед...
4. Но вы весной возвращаетесь, гуси,
И в чистом небе, в русской стороне
Крылом задела голубые гуси,
Мою любовь, опять верните мне.



ГОЛУБИ ГУСЛИ



КОТ В САПОГАХ



КАПОР ДЛЯ ЛЫЖ

Капор связан из толстых ниток. Спицы №№ 6 и 7.
Вязки. Резинка 1х1 — 1 петля лицевая, 1 петля изнаночная; чулочная вязка — 1 ряд лицевыми петлями, 1 ряд изнаночными петлями.

Выполнение. Набираем 63 петли на спицы № 7 и вяжем резинкой 1х1 пять см в высоту. Менеем спицы на № 6 и вяжем еще 4 см. Опять менеем спицы на № 7, но вяжем только 26 петель с правого края работы (остальные петли остаются). К этим 26 петлям прибавляем еще 1 петлю на шов и вяжем в высоту 26 см, также резинкой. Затем все петли закрываем, не затягивая (лицевые петли лицевой, изнаночные изнаночной). Таким же образом провязываем 26 петель с левого края.

Затем для задней части капора берем оставшиеся в середине 11 петель и спицы № 7 вяжем их чулочной вязкой, но в 1-м ряду прибавляем равномерно 8 петель, а затем через 4 см с каждой стороны 2 раза прибавляем по одной петле. Провязав 26 см, считая от начала работы, с каждой стороны через ряд закрываем 4 раза по 1 петле, затем все петли закрываем сразу.

Окончание. Слегка отпариваем через влажную ткань. По изнанке сшиваем швы за и боковых частей. Пришиваем пуговицы и делаем петли.



КОФТА-ЖАКЕТ

Кофта 46 размера. Связана из 200 г. объемной пражки «мелан» спицами № 2. Плотность вязания: 3,5 петли = 1 см. Вязки. 1. Резинка «хлебный колос».

2. Основной узор — ажурная меретка.

Спинка. Набрать 162 петли и вязать 3 см резинкой, а затем основным узором. Довязав до линии проймы, закрыть с обеих краев по 15 петель в 4 приема (6, 4, 3, 2), а далее до плеч вязать ровно.

Для выполнения плеч с каждого края закрыть по 44 петли в 7 приемов (5 раз по 6 петель, 2 раза по 7). Оставшиеся 44 петли ворота закрыть по прямой свободно.

Правая полка (с петлями для застежки). Набрать 93 петли и вязать 3 см резинкой. Далее первые 17 петель (планка) продолжать вязать резинкой, а 76 петель основным узором.

На линии проймы закрыть 20 петель в 8 приемов (3х4, 3, 2, 3х1), а далее вязать ровно.

Довязав до горловины, петли планки закрыть по прямой, а остальные 12 петель закрыть в 6 приемов (4, 3, 2, 3х1), а далее до конца горловины вязать ровно.

Плечо вязать аналогично спинке.

Левая полка вывязывается аналогично правой, только планка вывязывается на последних 17 петлях.

Рукав. Набрать 72 петли и вязать резинкой 3 см, а затем основным узором, прибавляя до линии проймы с обеих краев по одной петле в каждом 5 ряду. На линии проймы с двух краев закрыть по 12 петель по прямой, а далее вязать головку рукава, убавляя с обеих краев по одной петле в двух рядах подряд через ряд до тех пор, пока не останется 4 см до конца рукава, после чего петли закрывать в каждом ряду. Оставшиеся 12 петель закрыть по прямой.

Окончание. Сшив детали вместе, набрать по горловине от середины одной планки до середины второй 108 петель. По 9 петель с обеих краев (в том числе кромочные) вязать резинкой, а 90 петель середины — основным узором. Провязав таким образом 8 см, закончить край воротника резинкой высотой 1,5 см.



АЖУРНАЯ КОФТОЧКА

На эту кофточку 46 размера требуется 200 г тонкой шерсти, сложенной в 3 нитки. Спицы № 2. Плотность вязки: 3 петли = 1 см.

Вязки. 1. Резинка 1х1.

2. Основной узор — поперечная меретка на ажуре. Количество петель — кратное 10, плюс 2 кромочные. Для вязания образца набрать 32 петли.

Спинка. Набрать 162 петли и провязать 2,5 см резинкой. Затем равномерно убавить в одном ряду 30 петель и на 132 петель вязать основным узором.

Начиная с линии проймы, закрыть с каждого края по 10 петель в 3 приема (5, 3, 2), а далее, до плеч, вязать ровно.

Для выполнения плеч закрыть по 30 петель с каждого края в 5 приемов (по 6 петель), оставшиеся 52 петли ворота закрыть по прямой, не стягивая.

Перед. Набрать 176 петель и провязать 2,5 см резинкой, затем, убавив равномерно в одном ряду 34 петли, вязать на 142 петлях основным узором.

Начиная с линии проймы, закрыть с каждого края по 20 петель в 8 приемов: 7, 4, 3, 2 и 4 раза по одной петле. Затем до начала плеч вязать ровно.

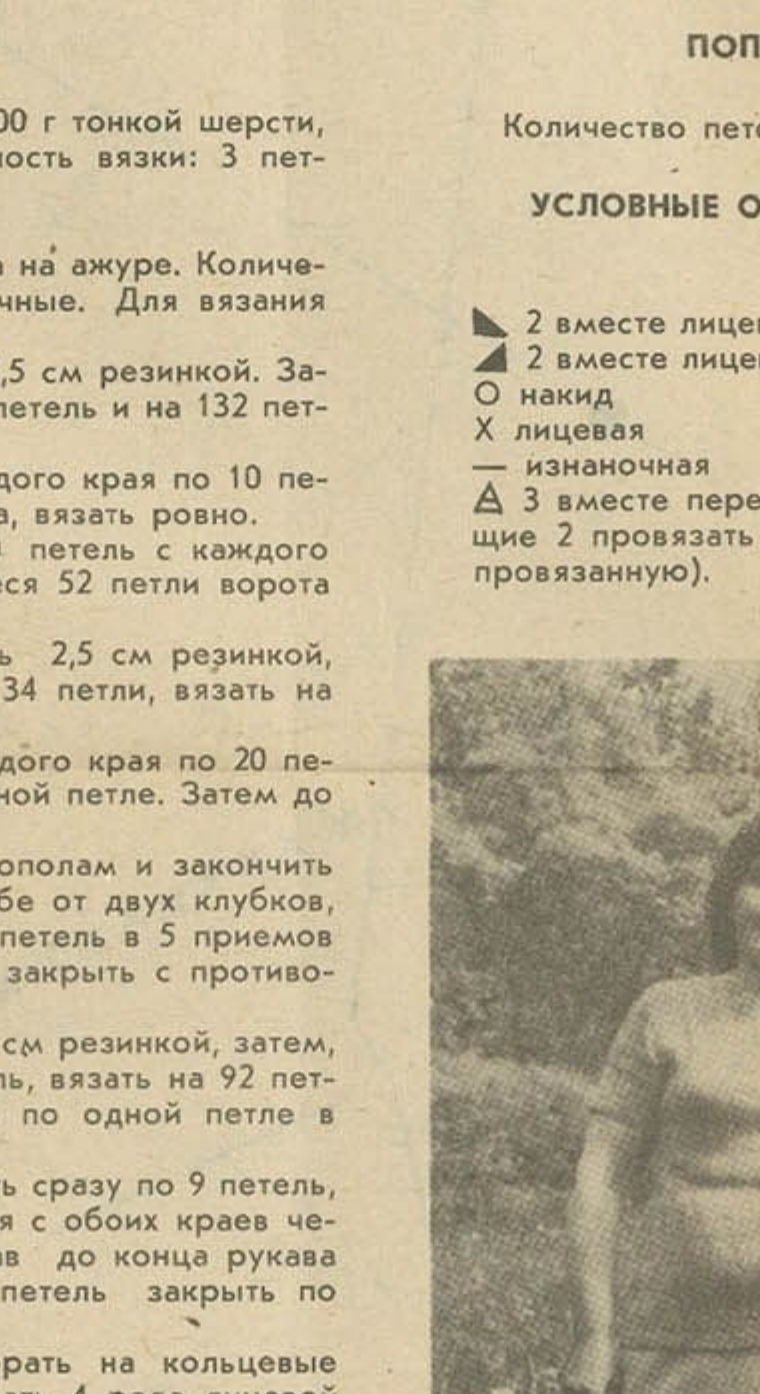
Довязав до плеч, работу разделить пополам и закончить каждую половину отдельно либо вязать обе от двух клубков, закрывая от центра в обе стороны по 26 петель в 5 приемов (12, 6, 4, 2х2). Одновременно с воротом закрыть с противоположных краев плеч, как на спинке.

Рукав. Набрать 108 петель и провязать 2 см резинкой, затем, убавив равномерно в одном ряду 16 петель, вязать на 92 петлях основным узором, прибавляя 9 раз по одной петле в каждом 4 ряду.

На линии проймы с каждого края закрыть сразу по 9 петель, а затем вязать головку рукава, провязывая с обеих краев через ряд по 2 петли вместе, а не довязав до конца рукава 3 см — в каждом ряду. Оставшиеся 11 петель закрыть по прямой.

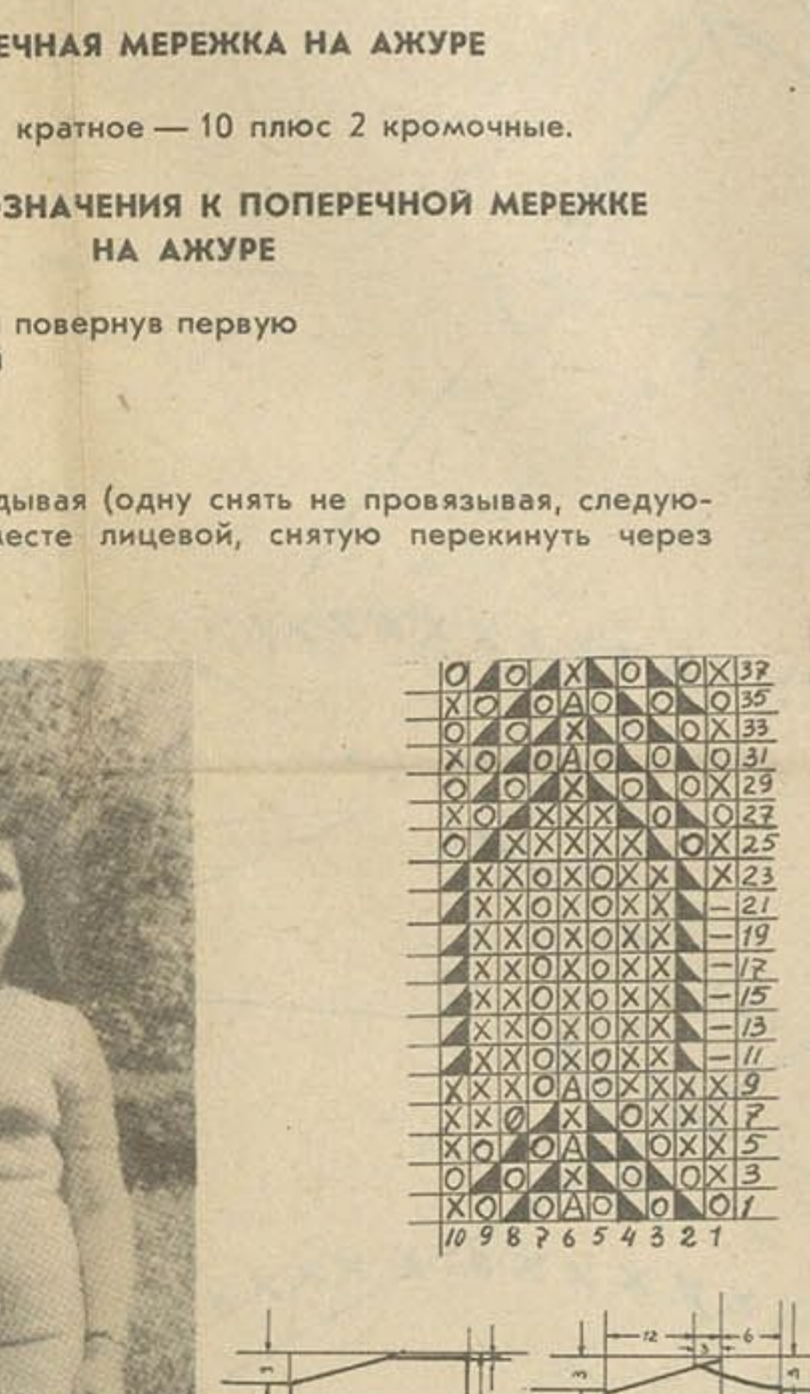
Окончание. Сшив готовые детали, набрать на колесовые спицы № 1 петли по горловине и провязать 4 ряда лицевой вязкой, затем 1 ряд — накид, 2 вместе лицевой скрещенной (для подгиба), а потом 6 рядов лицевой.

Петли горловины перевернуть по ряду для подгиба и подшить с изнаночной стороны.



АЖУРНАЯ КОФТОЧКА

И. БУЛЫКИНА.



АЖУРНАЯ КОФТОЧКА

АЖУРНАЯ МЕРЕЖКА

— лицевая
— изнаночная
● — накид

2 вместе лицевой за переднюю стенку
2 вместе лицевой, повернув первую
3 вместе лицевой, перекидывая (первую петлю снять на правую спицу не провязывая, следующие 2 провязать вместе с лицевой за заднюю стенку, снятую перекинуть через провязанную).

Начиная с 27 ряда рисунок повторять с 9 ряда.



РАСПЕВНО

А...

Ку...ла, ку...ла вы по...те ку...песу

гу...се, в каком кра...ю вы и...шо...те кри...

...от? Крылом за...ло...ли го...лу...бы, е

гус...ли-у...мчалась вы, а гус...ли все по...

...от. По...от о том, что да...ло...ко, да...

...ло...че, в каком кра...ю, ку...да ле...те-то

вы, тоску...от то...же серд...це че...ло...

...ва...ка и ждет вы...мать...и в большой поб...

А...

Но вы все...но...ю во...вра...щайтесь,

гу...се, и в чистом по...бе, в русской сто...ро...

...ло...крылом за...ло...ли го...лу...бы, е

гус...ли, мо...ло...боя о...пять вер...ните мне.

**МЕСЯЦ К ТУЧКЕ
ПОВАДИЛСЯ В ГОСТИ**

Слова В. СЕМЕРНИНА

Музыка А. ОСТРОВСКОГО

Месеч к тучке
Повадилс в гости...
Что за шутки
У всех на виду!
Звезды прямо сгорают от злости,
Накликают на тучку беду.

Но за ручку
Родную подругу,
Месеч тучку
По небу ведет,—
Гаснут звезды за тучкой по кругу,
Млечный путь ей дорожку дает.

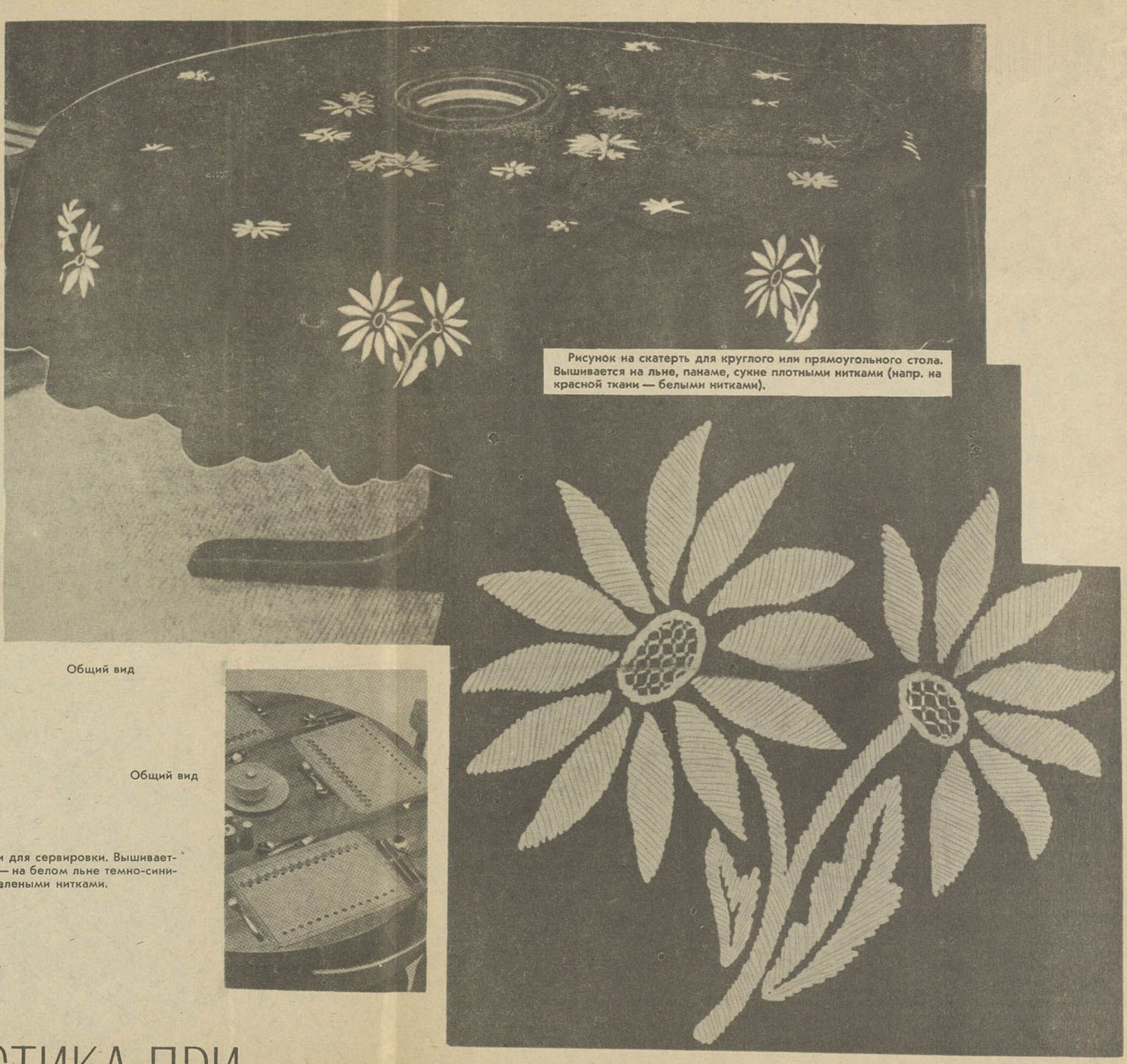
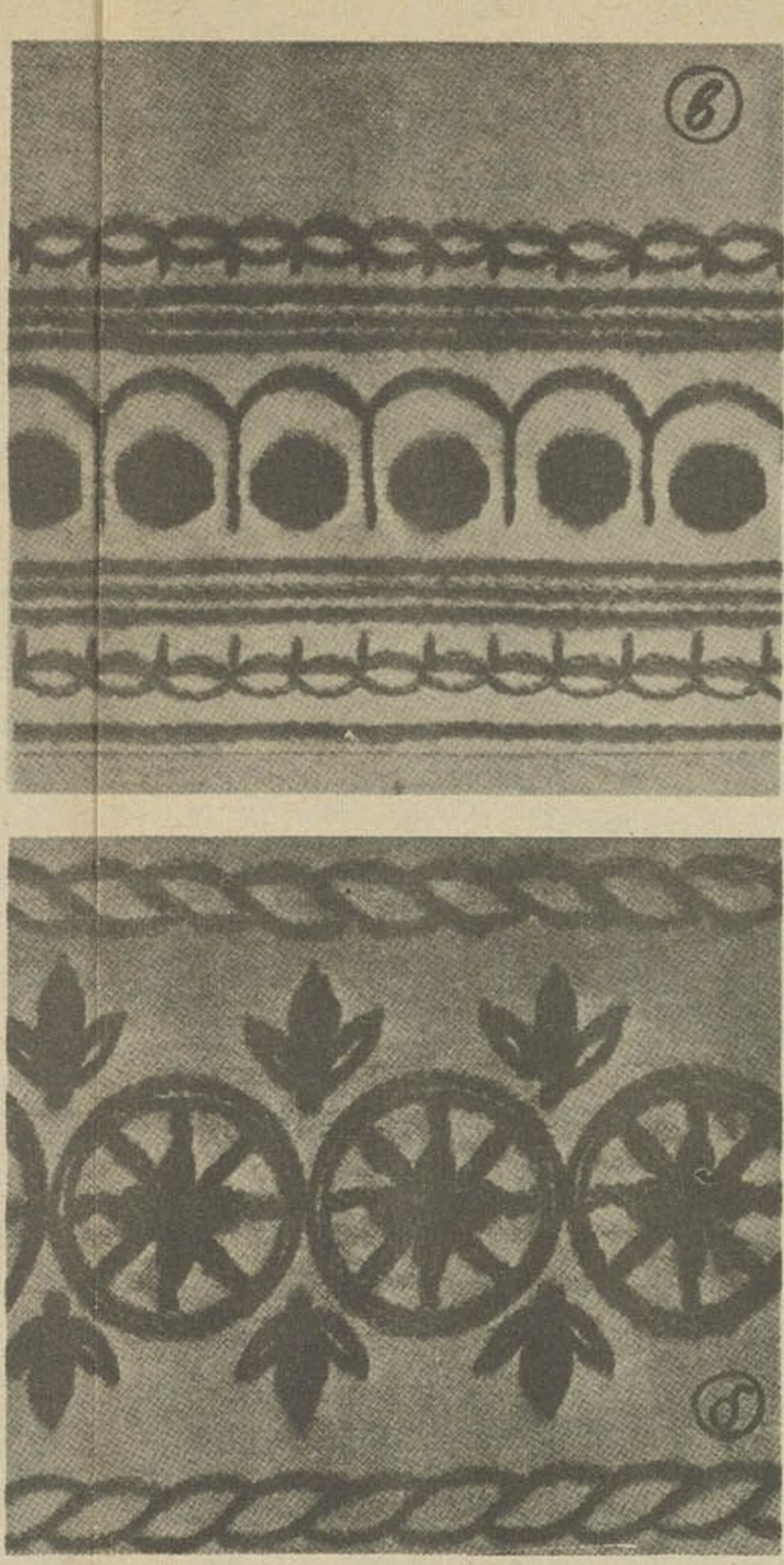


Рисунок на скатерть для круглого или прямоугольного стола. Вышивается на льне, панаме, сукне плотными нитками (напр. на красной ткани — белыми нитками).

Общий вид

Общий вид

Несколько рисунков на салфетки для сервировки. Вышивается на льняном полотне, панаме. Б — на белом льне темно-синими нитками и В — на салатном зеленовыми нитками.

Расширение вен наблюдается у многих женщин. Это не только уродует их ноги, но и приводит к появлению жалоб на ощущение тяжести в ногах, быстрой утомляемости, боли и т. п. Причины много, зачастую оно обусловлено наследственным предрасположением.

При профессиях, требующих длительной работы стоя, увеличивается застой крови в ногах, а при наличии наследственной лабильности стенок венозных сосудов дело доходит до постепенного расширения вен.

Лечение расширенных вен очень трудное. Кроме хирургического и медикаментозного лечения, важное место занимает лечение с помощью специально подобранных физических упражнений.

Правильно дозированные и систематически выполняемые физические упражнения могут заметно улучшить функциональное состояние системы вен, замедлить процесс развития болезни и предотвратить возможные осложнения.

Те же самые упражнения можно использовать и с профилактическими целями.

Характерные особенности специально подобранных упражнений при расширении вен таковы:

1. Упражнения начинаются с краткого пассивного отдыха, цель которого — избавиться от застоя крови и напряжения в них.

2. Они должны выполняться активно, с напряжением и расслаблением мускулатуры ног с тем, чтобы увеличить как ее тонус, так и ее силу.

3. Использование гимнастики для стенок сосудов — вращательные движения щиколоток с поднятыми вверх ногами, что способствует оттоку крови из вен, а также чередование их с вставанием и сидением с опущенными вниз ногами с тем, чтобы вызвать прилив крови. Повторять это несколько раз.

4. Кроме упражнений для ног следует исполнять также упражнения для позвоночника и брюшного пресса. Эти упражнения обеспечивают правильную осанку, нарушение которой также может стать причиной появления расширения вен.

Положительных результатов от нижеприведенных упражнений можно ожидать только при их ежедневном исполнении на протяжении 30—40 минут в конце каждого рабочего дня.

1. Исходное положение — лечь на спину, ноги поднять вверх, опираясь пятками о спинку стула.

Выполнение: находиться в таком положении около 1—2 минут в целях полного расслабления мускулатуры ног.

2. Исходное положение — лечь на спину, ноги вверх, опираясь ступнями о спинку стула.

Выполнение: на счет раз поднять левую ногу к телу, стараясь ее держать как можно прямо, и согнуть в голеностопном суставе, на счет два разогнуть ее в голеностопном суставе. На счет три и четыре — описывать вращательные движения в том же суставе. Прodelать упражнение 5—6 раз каждой ногой. Дыхание при этом должно быть свободным.

3. Исходное положение — лечь на спину, ноги поднять вверх, опираясь ими о сиденье стула. Левую руку положить на живот, правую — на грудь.

Выполнение: на счет раз сделать вдох полной грудью (поднять грудную клетку и втянуть живот), на счет два — выдох, на счет три — дыхание диафрагмой (поднять стенку живота при вдохе). Повторить упражнение 4—5 раз.

4. Исходное положение — лечь на спину, опираясь ступнями ног о сиденье стула.

Выполнение: совершать массирующие движения ступнями ног, стараясь как можно сильнее растереть их о край сиденья. Повторить упражнения 10—12 раз.

5. Исходное положение — лечь на спину, опираясь пятками ног о сиденье стула.

Выполнение: на счет раз приподнять таз и как можно сильнее напрячь мускулы ног и таза. На счет два — занять исходное положение и расслабить мускулы. Повторить упражнения 6—8 раз.

6. Исходное положение — лечь на спину, руки на затылок, опираясь ступнями ног о сиденье стула.

Выполнение: на счет раз поднять правую ногу, на счет два отвести ее влево, на счет три — принять исходное положение. Повторить те же движения правой ногой. Прodelать упражнение 5—6 раз, меняя положение ног.

7. Исходное положение — лечь на спину, ноги поднять вверх под углом в 30—40 градусов.

Выполнение: скрещивать и разводить поднятые ноги. Дыхание свободное. Повторить движения 6—8 раз.

8. Исходное положение — лечь на спину, руки на затылок, ноги поднять вверх, опираясь ими о сиденье стула.

Выполнение: на счет раз медленно сесть, на счет два медленно лечь. Повторить упражнение 5—6 раз.

9. Исходное положение — лечь на спину, привязав предварительно к ступням ног гири весом в 3 кг.

Выполнение: делать движения, напоминающие езду на велосипеде. Дыхание ритмичное. Прodelать упражнение 4—6 раз.

10. Исходное положение — лечь на спину, руки — в стороны. К ногам предварительно привязать гири.

Выполнение: на счет раз поднять правую ногу вправо на счет два занять исходное положение. Повторить те же движения левой ногой. Прodelать упражнение 6 раз, меняя положение ног.

11. Исходное положение — лечь лицом вниз, предварительно привязав к щиколоткам ног гири.

Выполнение: на счет раз поднять правую ногу, на счет два занять исходное положение. Повторить те же движения правой ногой. Прodelать упражнение, меняя положение ног, по 4—6 раз.

12. Исходное положение — лечь лицом вниз, предварительно привязав к щиколоткам ног гири.

Выполнение: на счет раз согнуть правую ногу в колене, на счет два поднять ее вверх, на счет три принять исходное положение. Прodelать те же движения левой ногой. Повторить упражнение 6—8 раз.

13. Исходное положение — лечь на спину, руки под голову, к щиколоткам ног привязать каучуковый шнур диаметром 8 мм.

Выполнение: на счет раз согнуть левую ногу в колене, преодолевая сопротивление шнура, на счет два занять исходное положение и согнуть правую ногу. Прodelать упражнение 8—10 раз.

14. Исходное положение — лечь на спину, руки на затылок. Ноги, с привязанным к щиколоткам каучуковым шнуром, развести в стороны.



Выполнение: на счет раз свести ноги вместе, стараясь преодолеть сопротивление шнура. Повторить упражнение 8—10 раз.

15. Исходное положение — лечь на левый бок, привязав предварительно к щиколоткам ног каучуковый шнур.

Выполнение: на счет раз поднять правую ногу вверх, преодолевая сопротивление шнура. На счет два занять исходное положение. Прodelать те же движения левой ногой. Повторить упражнение 6 раз, меняя положение ног.

16. Исходное положение — лечь лицом вниз, предварительно привязав к щиколоткам ног каучуковый шнур.

Выполнение: на счет раз согнуть обе ноги в коленях, стараясь преодолеть сопротивление шнура. Повторить упражнение 10—12 раз.

17. Исходное положение — встать на колени.

Выполнение: на счет раз поднять как можно выше правую ногу, на счет два занять исходное положение. Повторить те же движения левой ногой. Прodelать упражнение 6 раз, меняя положение ног.

18. Исходное положение — лечь на спину. Ноги поднять вверх, опираясь ступнями о спинку стула.

Выполнение: на счет раз обхватить руками поясницу и стараться сделать «свечку». Остаться в таком положении примерно 30 секунд.

19. Исходное положение — сесть на стул, опустив ноги вниз и стараясь как можно больше расслабить мускулы.

Затем повторить 4—5 раз упражнения 18 и 20.

20. Исходное положение — основная стойка руки на затылке. Выполнение: положить руки на затылок и ходить на цыпочках, хорошо выпрямив тело, около одной минуты. Затем повторить первое упражнение.

ГИМНАСТИКА ПРИ

РАСШИРЕНИИ ВЕН