

Ритмика - гимнастические упражнения

(Б/предмета, с предметом на коврике на развитие опорно-двигательного аппарата и свода стоп), на координацию и развитие физических качеств.

стулья №1.

- 1.поднимание носок.
2. поднимание пяток.
3. перекат с пятки на носок.
4. разведение носок и пяток.
- 5.поднимание носок с перекатом на подъем.
6. «волна»: постепенное прогибание и выгибание спины.
7. поднимание на носки из и.п, сидя на г/стуле. (держат спину прямо).

на коврике №2.

1. лежа на спине: сгибание и разгибание пальцев, голеностопного сустава.
2. мах правой и левой ногой вперед без поднимания и с подниманием корпуса, руки согнутые за головой.
3. отведение прямой и согнутой ноги в сторону.
4. фиксирование ног до 3-х счетов.
5. «Группировка».
6. «Березка» с фиксированием до 3-х счетов.

СРУ лежа на животе:

1. разведение носок из 6 позиции в 1 позицию.
2. сгибание ног вверх без рук и с руками.
3. одновременное поднимание ноги и руки (разноименное положение).
4. мах правой и левой ногой назад с подниманием головы.
5. «Лодочка»
6. «Качалочка»

на боку:

1. мах правой и левой ногой.
2. небольшие махи правой и левой ногой. С фиксированием ног до 3-х счетов.
3. Поднимание согнутой ноги к локтю. стоя на коленях:
 1. в упоре на коленях - отжимание.
 2. махи правой и левой ногой.
 3. сед на пятках поднимание «таза».
4. Поднимание на подъем из упора стоя на коленях.
5. «Аленушка».

Фиксирование стойки на носках до 20-30 секунд.