**Уважаемые родители и дети!**

**Приглашаю вас на совместные тренировки по гимнастике!**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи:**   1. Повторить упражнения в равновесии 2. Упражнять в акробатических упражнениях 3. Развивать гибкость и координацию | |
| **Разминка –** в поисковике находим - Сказочная аэробика для детей. Часть – 1  *Включаем. Выполняем разминку вместе.* | |
| https://www.liveorganic.ru/upload/oldmedialibrary/fc1/fc194680a0424cd687b73641a408dc64.jpg | **Наклоны**  1)И.п. – сед ноги вместе  1- наклониться вперед, руками коснуться носка  2 – и.п.  3 – 4 тоже  *Следить, чтобы дети ноги в коленях не сгибали* |
| https://svitlav.com/wp-content/uploads/2020/12/sukhasana.jpg    https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1857055/pub_5e318ad5def5226f076b4b47_5e32c4f77db96606cb16b660/scale_1200 | 2) И.п. – сед, нога по-турецки  1 – наклон вперед, стараться дотянуться как можно дальше  2 – и.п.  3 – 4 тоже  3) И.п. – сед, ноги по- турецки, руки вытянуты вверх в замок  1 – наклон туловища вправо  2 – и.п.  3 – наклон туловища влево  4 – и.п. |
| https://static8.depositphotos.com/1003473/816/i/950/depositphotos_8167874-stock-photo-young-woman-doing-gymnastic-exercises.jpg | **Горка**  1)И.п. – сед на полу ноги вместе, руки в упоре сзади  1 – поднять корпус туловища вверх, прогнуться. Голову откинуть назад. Носки натянуть. Стоять на 4 счета и принять и.п.  *Выполнить упражнения 3 раза* |
| https://zoomzee.org/wp-content/uploads/2018/02/3.jpeg | 2) И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты.  1 – поднять корпус туловища вверх (руки от пола не отрывать)  2 – 3 – удержать корпус  4 – и.п.  *Выполнить упражнение 3 раза* |
| http://vsudu-sport.ru/wp-content/uploads/2019/01/Lech-na-spinu-i-obhvatit-koleni-rukami.jpg | **Колобок**  И.п. – лежа на спине  1 – подтянуть колени к груди, обхватить ноги руками, подбородком коснуться колен  2 – 3 – удержать положение  4 и.п.  *Обратите внимание, чтобы носки были натянуты. Выполнить упражнение 3 раза* |
| https://i.ytimg.com/vi/V1x9hUXEACA/maxresdefault.jpg | **Лодочка**  И.п. – лежа на животе, держим любимую игрушку перед собой  1 – поднять прямые ноги и руки вверх, посмотреть на игрушку  2-3 – удержать равновесие  4 – и.п.  *Выполнить упражнение 3 раза* |
| https://polet-dushi.ru/wp-content/uploads/2020/07/513.jpg | **Корзинка**  И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища  1 – обхватить руками стопы, вытянуть ноги вверх и прогнуться назад  2 – 3 – удержать положение  4 и.п.  *Обратить внимание, чтобы ребенок поднял голову вверх. Выполнить упражнение 3 раза* |
| https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0cb2/000be009-f0e60889/hello_html_1ebc4aeb.jpg | **Лягушка**  1)И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед  1 – согнуть ноги в коленях, соединить стопы, согнуть руки в локтях, поднять голову вверх  2-3 – удержать положение  4 –и.п. |
| http://ballets.name/03001/_pic/image008.jpg  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1897428/pub_5df788c304af1f00b2d5e49b_5df78a3698fe7900af1766c2/scale_1200 | 2) И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладонями прижаты к коврику.  1 – выпрямить руки, голову закинуть назад, согнуть ноги в коленях и постараться дотянуться носками до затылка.  2 – 3 – удержать положение  4 – и.п. |
| https://i.ytimg.com/vi/pJRCKJ_iyCM/maxresdefault.jpg | **Цапля**  И.п. – основная стойка  1 – поднять правую ногу, согнутую в колене вверх, руки в стороны  2 – 3 – удержать равновесие  4 – и.п.  Тоже выполнить на левой ноге |

**Ждем ваших фотографий**