**26.03.2020**

**Гимнастика**

**Тренер – преподаватель Маркина М.С.**

Задания:

1. **«Кошечка»,** одно из любимых упражнений детей данного возраста, заключается в прогибе спины и поднятии головы, когда кошка добрая, и выгибании спины в горб и опускании головы, когда кошка злая. 4-8 раз для данного упражнения будет достаточно.

2. **«Столик»**, заключается в удерживании равновесия, когда из основного положения (руки ровные, а ноги согнутые в коленях на полу) нужно одновременно поднять разноименные конечности (левая рука и правая нога и наоборот). Нужно продержаться в таком положении около 3 секунд.

3. **«Уголок»**, где нужно создать из корпуса и ног угол, для чего необходимо из основного положения (руки позади корпуса на полу, ноги ровные, подняты под углом в 45 градусов) поднимать руки к ногам, создавая нужное положение корпуса. Задача — удержание баланса в таком положении до нескольких секунд и возвращение в исходную позицию.

4. **«Березка»**, Основное положение: лежа на полу, на спине подтянуть ноги к лицу, согнутые в коленных суставах, подпереть спину руками и опереться локтями о пол, при этом поднимая ноги к потолку. Удерживать такое положение нужно до 5 секунд, после чего вернуться в основное положение.

**5. «Лодочка»,** исходное положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе ,одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице, замирать в таком положении не нужно, выполнять 10 раз.