

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВЕРХНЕЕ
ДУБРОВО «ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»

624053, Свердловской обл., Белоярского района, пгт Верхнее Дуброво, ул. Советская 2«А», 8(34377)5-34-35,
сайт: <https://teremok-vdubrovo.tvoysadik.ru/>, mail:teremok-det.sad@yandex.ru

Принято на заседании
педагогического совета
МАДОУ «Теремок»
Протокол № 13
от «24» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МАДОУ «Теремок»
А.А. Калачева
приказ №75 - ОД
от «24» августа 2023г.



**Дополнительная обще развивающая
программа физкультурно - спортивной направленности
по степ-аэробике «Топ-топ»**

Возраст обучающихся 5 – 7 лет
Срок реализации 2 год

Составитель:
Карачева Татьяна Рифовна

пгт Верхнее Дуброво
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Целевой».

1. Пояснительная записка
- направленность Рабочей программы
- цели и задачи Рабочей программы;
- принципы построения Рабочей программы;
- возрастные особенности воспитанников.
2. Планируемые результаты реализации рабочей программы

Раздел 2 «Содержательный».

- содержание рабочей программы
- формы работы с детьми
- приемы обучения
- структура занятий
- форма проведения итогов

Раздел 3 «Организационный»

1. Материально-техническое обеспечение
2. Планирование образовательной деятельности
3. Методическое обеспечение

Приложения

- перспективно-тематический план на 2025-2026 учебный год
- картотека примерных танцевальных движений и базовых шагов
- стретчинг

Раздел 1 «Целевой»

1. Пояснительная записка

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях со степ-платформами. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Одно из современных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста является степ-аэробика.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – стена. Её выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, ногами и головой). Дополнительно к этому можно использовать различный спортивный инвентарь. Привлекая эмоциональностью и звучанием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведёт к достижению не одного, а нескольких результатов: стать сильным и гибким, стройным и подтянутым, получить ощущение физического и психического расслабления, улучшить координацию движений, развить чувство ритма, повысить физическую активность. Упражнения для степ-аэробики подбираются обычно преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность кровообращения и дыхания, тренирующие мышцы сердца, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре).

Предлагаемая рабочая программа ориентирована на работу с детьми, не зависимо от наличия у них специальных физических данных и включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, и строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Направленность рабочей программы: физкультурно-оздоровительная
Возраст детей: Дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет

Срок реализации: 2 год

Цель рабочей программы: содействовать всестороннему физическому развитию старших дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка.

Задачи рабочей программы:

- формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;
- развивать координацию движений;
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.);
- улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- расширять двигательный опыт детей;
- развивать эстетический вкус и интерес к занятиям;

Принципы создания рабочей программы:

1. Доступность:
 - учёт возрастных особенностей;
2. Систематичность и последовательность:
 - постепенная подача материала от простого к сложному;
 - частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.
3. Наглядность;
4. Динамичность:
 - интеграция программы в разные виды деятельности.
6. Дифференциация:
 - учёт возрастных особенностей;
 - учёт по половому различию;
 - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

2. Планируемые результаты освоения рабочей программы:

По окончанию обучения дети:

- ✓ сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет;
- ✓ улучшится музыкальная и двигательная память;
- ✓ повысится уровень двигательной активности;
- ✓ освоят базовые шаги;
- ✓ овладеют умением начинать и заканчивать движения вместе с музыкой;
- ✓ будут знать правила безопасности на занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.

Раздел 2 «Содержательный»

Содержание рабочей программы

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений. Формировать представления о здоровом образе жизни. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Основные формы обучения:

Подгрупповая - по 10-15 детей. Длительность занятия – 25-30 минут. Кратность - 2 раза в неделю.

При работе с детьми используются следующие приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры, показ образовательной презентации);
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- беседа;
- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- самостоятельное выполнение упражнений в роли «преподавателя»

Структура занятий: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть занятия - разминка: обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке – ходьба, бег, танцевальная разминка.

Основная часть занятия: выполнение комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений.

Заключительная часть занятия: упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя.

Форма проведения итогов: выступления на спортивных праздниках и конкурсах; награждение грамотами детского сада.

Раздел 3 «Организационный»

Вспомогательное оборудование:

Для реализации рабочей программы используются следующие средства:

Физкультурное оборудование и инвентарь.

- степ-платформы;

Наглядно-дидактический материал.

- картотека базовых танцевальных шагов;

Информационный и технические средства.

- музыкальный центр;
- аудиофайлы для музыкального сопровождения занятий;

Одежда.

- спортивная форма (футболка, шорты, носки, чешки)

ЛИТЕРАТУРА

1. Стрельникова Н. В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью, 2011
2. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г.
3. Интернет ресурсы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Содержание	Месяц	Оборудование
1	Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде. Знакомство с понятием степ аэробика	<p>Правила спортивного зала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в спортивном зале занимаются только в спортивной одежде и чешках, с убранными волосами (девочкам); - в спортивный зал можно заходить только с инструктором; - инвентарь для выполнения упражнений можно брать только с разрешения инструктора; - при построениях каждый быстро находит свое место, назначенное инструктором; - внимательно слушай задание, смотри, как правильно выполнять упражнение, приступай к выполнению по команде инструктора; - после завершения занятия оборудование убрать на место; <p>Безопасность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в спортивном зале запрещено баловаться, кричать, толкаться, драться и т.п. – опасно для здоровья; - если движение / упражнение выполнять неправильно - можно получить травму; - запрещено лазать по гимнастической лестнице без разрешения инструктора; - если на занятии стало плохо, обязательно сказать инструктору о самочувствии. <p>Степ – аэробика — это танцевальные шаги вверх-вниз на специальную степ – доску. "Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Шаги выполняются под ритмичную музыку.</p> <p>Для сохранения правильного положения тела вовремя степ - аэробики необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными; - Избегать перенапряжения в коленных суставах; - Избегать излишнего прогиба спины; - Не делать наклон вперед от бедра, наклонятся всем телом; - При подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема; - Стоя лицом к стеppу - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной; - Держать степ-платформу близко к телу при ее переносе. - Выполнять шаги в центр степ - платформы; - Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг; - Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от стеppа - платформы; - Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног; - Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной; - Делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами. 	октябрь	Спортивный зал
2	Упражнения для разминки	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба - подскоки - галоп - вращения - приседание и полуприседания - прыжки 	октябрь - май	Спортивный зал, музыкальное сопровождение

3	Освоение техники основных базовых шагов	- марш; степ тач; дубль степ тач; бейсик степ; ви степ; опен степ; степ теп; степ лифт; степ кик; эль степ; скво; кросс; мамбо; страдл; ланч; пивот; форвард; степ кёл; ни ап; джампинг; твист.	октябрь - май	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, степ-платформы
4	Упражнения на развитие силы и выносливости с применением степ-доски	- планка на ладонях, на локтях; - переход в планке с локтей на ладони и обратно; - альпинист; - прыжки из глубокого приседа; - бег на выносливость; - бёрпи; - отжимание на коленях; от возвышенности; - статические позы.	октябрь - май	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, степ-доска
5	Знакомство с термином стретчинг. Освоение поз стретчинга.	Стретчинг - занятия по развитию гибкости, упражнения на растяжку мышц тела. Позы необходимо выполнять плавно, с ровным дыханием, стараясь расслабиться - Поза воина - Солнышко - Дуб - Самолёт взлетает - Сорванный цветок - Морская звезда - Пчелка - Петушок - Горка - Муравей - Веточка - Бабочка	октябрь - май	Спортивный зал, музыкальное сопровождение
6		Постановка спортивного номера для физкультурного праздника, конкурса	Март - май	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, степ-платформы

КАРТОТЕКА ПРИМЕРНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ И БАЗОВЫХ ШАГОВ

Движения головой:

- ✓ Наклон вперед и назад
- ✓ Наклон влево и вправо
- ✓ Поворот вправо и влево
- ✓ Круговое движение влево и вправо
- ✓ Выдвигание влево и вправо
- ✓ Выдвигание вперед и назад

Движение плечами:

- ✓ поднимание и опускание одновременно двумя плечами
- ✓ поднимание и опускание поочередно
- ✓ отведение назад и приведение вперед одновременно двумя плечами
- ✓ отведение назад и приведение вперед поочередно
- ✓ круговое движение вперед и назад одновременно двумя плечами
- ✓ круговое движение вперед и назад поочередно

Движение руками:

- ✓ поднимание и опускание прямых рук в разных направлениях
- ✓ поднимание и опускание согнутых рук в разных направлениях
- ✓ вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой наклоняясь вперед и назад («моторчик»)
- ✓ вращательные движения согнутыми в локтях руками перед собой поворачивая корпус влево и вправо («моторчик»)
- ✓ «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону одновременно двумя локтями
- ✓ «ударные», пружинистые движения вниз и в сторону поочередно правым и левым локтем
- ✓ одинарные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- ✓ двойные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- ✓ тройные хлопки в ладошки перед собой, за спиной, над головой, у плеча, внизу
- ✓ одинарные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- ✓ двойные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- ✓ тройные хлопки ладошкой по плечу, бедрам, груди, голеностопам
- ✓ диагональное движение правой рукой: правая рука сначала показывает вверх вправо, потом вниз влево
- ✓ диагональное движение левой рукой: левая рука сначала показывает вверх влево, потом вниз вправо
- ✓ «горизонтальная волна» (выполняется горизонтальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой

- ✓ «вертикальная волна» (выполняется вертикальным волнообразным движением руки от кончиков пальцев до локтя) правой и левой рукой
- ✓ сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук одновременно двумя руками
- ✓ сжимание и разжимание пальцев в различных положениях рук поочередно правой и левой рукой
- ✓ сжимание и разжимание пальцев рук в различных ритмических рисунках и темпе

Движение корпусом:

- ✓ наклон прямого туловища вперед и назад, влево и вправо
- ✓ наклон расслабленного, мягкого туловища, с головой вперед-назад, влево-вправо
- ✓ поворот корпуса вправо и влево

Движение ногами:

- ✓ одинарные притопы одной и двумя ногами
- ✓ двойные притопы одной и двумя ногами
- ✓ тройные притопы одной и двумя ногами
- ✓ приставные шаги влево и вправо, вперед и назад
- ✓ шаг марша на месте и с продвижением в различном темпе
- ✓ выставление ноги на носочек и на пятку в разных направлениях
- ✓ поднимание и опускание прямой в колене ноги в разных направлениях
- ✓ поднимание и опускание согнутой в колене ноги в разных направлениях
- ✓ махи ногой вперед и назад, вправо и влево

Ходьба:

- ✓ на полу пальцах
- ✓ на пятках
- ✓ на внешней и внутренней стороне стопы
- ✓ лицом и спиной вперед
- ✓ в повороте
- ✓ с остановкой
- ✓ с различным положением рук
- ✓ с хлопками различного музыкального рисунка

Пространственная ориентация и построение

- ✓ Шеренга
- ✓ Колонна
- ✓ Круг по одному, парами, лицом и спиной в центр
- ✓ В шахматном порядке
- ✓ Фигурные перестроения: «змейка», диагональ, из двух колон в два круга, из круга в круг в круге

Подскоки:

- ✓ на месте
- ✓ с продвижением вперед и назад

- ✓ влево и вправо
- ✓ танцевальный

Галоп:

- ✓ прямой
- ✓ боковой

Вращения:

- ✓ на месте и с продвижением
- ✓ на одной ноге на месте и с продвижением
- ✓ в беге и прыжках

Приседание и полуприседания:

- ✓ с отведенной ногой в сторону, вперед и назад
- ✓ пружинка обычная и разворотом корпуса вправо и влево
- ✓ выпад в различных направлениях
- ✓ глубокий присед

Прыжки:

- ✓ одинарные, двойные, тройные
- ✓ на двух и одной ноге на месте
- ✓ на одной и двух ногах с продвижением вперед и назад, влево и вправо, в повороте на месте и с продвижением
- ✓ ноги вместе — ноги врозь на месте и с продвижением
- ✓ ноги вместе — ноги крест-накрест на месте и с продвижением
- ✓ выпад вперед на одну ногу, прыжком поменять ноги («лыжи»)
- ✓ двойной прыжок на месте и с продвижением — ноги врозь в полу присед
- ✓ в различных ритмических рисунках

Базовые шаги:

№	Название	Перевод	Описание
1	Марш	Шаг	на месте, энергично поднимая высоко колени с дополнительной работой рук
2	Степ-тач	Приставной шаг	1-шаг вперед левой ногой (в сторону, назад); 2-правую ногу подставить к левой
3	Дубль степ-тач	Два приставных шага	Вариант предыдущего шага, но их делается два подряд шага в одну сторону
4	Бейсик - степ	Базовый шаг	Выполняется на 4 счета. 1-шаг правой ногой вперед, 2-приставить левую ногу к правой, 3-шаг правой ногой назад, 4-приставить левую ногу к правой
5	Ви - степ	Y (вперед ноги врозь, назад ноги вместе)	Направление шагов напоминает английскую букву Y. Разновидность шага ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на 4 счета.
6	Опен степ	Открытый шаг	Марш в стойке ноги врозь с дополнительной работой рук
7	Степ - тап	Шаг - касание	1-правая нога выносится вперед на носок, 2-правая нога приставляется в исходное место, 3-левая нога выносится вперед на носок, 4-левая нога приставляется в исходное место

8	Степ - лифт	Шаг - мах	1-шаг правой ногой вперед, 2-прямая левая нога выносится вперед, 3-левая нога приставляется в исходное место, 4-правая нога приставляется к левой. Повтор с левой ноги
9	Степ - кик	Шаг - удар	1-шаг правой ногой вперед, 2-левая нога выносится вперед через слегка согнутое колено, 3-левая нога приставляется в исходное место, 4-правая нога приставляется к левой. Повтор с левой ноги
10	Эль - степ	L (вперед, в сторону)	Выполняется на 8 счетов. 1-правая нога шаг вперед, 2-левая нога приставляется к правой, 3-правая нога шаг направо, 4-левая нога приставляется к правой, 5-левая нога шаг налево, 6-правая нога приставляется к левой, 7-левая нога шаг назад, 8-правая нога приставляется к правой
11	Скво	Присед	Обычный присед с широко разведенными бедрами, часто с небольшим наклоном корпуса вперед. 1-шаг в сторону с одновременным сгибанием колен, 2-возврат в исходную позицию
12	Кросс	Крест	1-шаг правой ногой вперед, 2-левая крест перед правой, 3-правая нога шаг назад, 4-левая нога приставить к правой
13	Мамбо	Шаг Мамбо	Выполняется на 4 счета. 1-шаг правой ногой вперед, немного переносится тяжесть тела, 2-левая нога шаг на месте, 3-правой ногой шаг назад, немного переносится тяжесть тела, 4- левая нога шаг на месте
14	Страдл	Широко расставляя ноги (в стороны)	1-правая нога в сторону, 2-левая нога в сторону, 3-правая нога в исходное место, 4-левая нога в исходное место
15	Ланч	Выпад	Вариант 1. Выпад вперед (назад, в сторону), тяжесть тела смещается на ногу, выставленную вперед (назад, в сторону) Вариант 2. Выносить прямую рабочую ногу вперед (в сторону, назад), приседая на опорной
16	Пивот	Поворот на одной ноге	Поворот вокруг опорной ноги на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая нога-шаг вперед, поворот на 180* (2 раза)
17	Форвард		Выполняется на 8 счетов. На 1-2-3 вперед 3 шага с правой ноги, 4-подставить левую ногу к правой, на 5-6-7 назад 3 шага с левой ноги, 8-подставить правую ногу к левой
18	Степ кёл	Захлест голени назад	1-шаг правой ногой в сторону, 2-захлест левой голени назад (до ягодицы), опора на правой ноге, 3-шаг левой ногой в сторону, 4-захлест правой голени назад (до ягодицы), опора на левой ноге
19	Ни ап	Подъем колена	1-шаг правой ногой вперед, 2-левую ногу сгибаем в колене, 3-левой ногой шаг назад, 4-правую ногу приставить к левой. Повторить с левой ноги
20	Джампинг	Прыжок	Ноги вместе, 1-2 прыжком поставить ноги врозь, 3-4 поочередно шагнуть правой и левой ногой в исходное положение (ноги вместе)
21	Твист	Колени вправо-влево	1-шаг правой ногой вперед, 2-поворнуть колени вправо, 3-поворнуть колени влево, 4-вернуться в исходное положение

СТРЕТЧИНГ

- ✓ «Поза воина» - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.
И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.
1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;
4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;
5-8 – держать позу. По 2 раза в каждую сторону.
- ✓ «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.
И.П. – широкая стойка, правая стопа развернута наружу, руки в стороны.
1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;
5-8- стоять в наклоне;
9-12- медленно выпрямиться. То же в другую сторону. По 2 раза в каждую сторону.
- ✓ «Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.
И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.
1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;
3-4 - полу присед, ноги крепко упираются в пол;
5-8- стоять в полу приседе;
9-12 - И.П. Повторить 4 раза.
- ✓ «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.
И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.
1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;
2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;
3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;
То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.
- ✓ «Сорванный цветок» - растягивание мышц ног и спины.
И.П. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.
1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;
2- 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;
5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, потянуться;
То же на другую ногу. 3-4 раза на каждую ногу.
- ✓ «Морская звезда» - растягивание мышц бёдер.
И.П. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища.
1- сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади;
2- передвигая руки назад лечь на спину;
3-4 - колени развести в стороны, руки в стороны.
Лежать 10 сек. Медленно встать, выпрямить одну ногу, затем другую, расслабить.

- ✓ «Пчелка». Сесть на пятки. 1. Согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу. 2. вывести вперед лечи, стараясь соединить локти перед грудью. 3. Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.
- ✓ «Петушок». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. 1. Поднять левую ногу, согнув её в колене назад и взять левой рукой стопу левой ноги. 2. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед, голова поднята.
- ✓ «Горка». Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре сзади. 1. не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей.
- ✓ «Муравей». Сесть скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке. 1. медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу, стараться локтем коснуться пола. 2. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. 3 повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. 5
- ✓ «Веточка». Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладошки внизу. 1. Медленно поднять ноги в вертикальное положение (не сгибать ног в коленях, сохранять натянутые носочки) таз не отрывать от пола.
- ✓ «Бабочка». Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. 1 колени развести. 2 руки на коленях ладонями вниз. 3. опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками.