**Учебный материал для дистанционного обучения, группа СОГ 3.**

*Рекомендации при выполнении упражнений:*

1. Убедитесь, что ребёнок хорошо себя чувствует и готов заниматься.
2. Освободите пространство для занятий, убрав громоздкие предметы.
3. Не рекомендуется заниматься на твёрдом полу. Если нет мягкого покрытия можно использовать коврик для йоги, плед или махровое полотенце.
4. Желательно выполнять упражнения в тренировочной форме. Обязательно должны быть собранные волосы. Исключите наличие жвачки или конфет у ребёнка.
5. Можно приступить к выполнению упражнений.
6. <https://www.youtube.com/watch?v=T-K_9KOTSL0> – упражнения достаточно мобильные, что позволяет менять их местами, в зависимости от поставленной задачи. Упражнения выполняются по 4-8 раз (махи, наклоны и т.д.), либо по 4-8 счётов (например, при фиксации положения или растяжке).

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Прыжки на скакалке |
| 2 | Провороты рук в наклоне |
| 3 | Удержание корпуса в горизонтали |
| 4 | Бег с вращением скакалки под каждую ногу |
| 5 | Прыжки через вдвое сложенную скакалку |
| 6 | Двойные прыжки |
| 7-11 | Разновидности рэлевэ |
| 12 | Упражнение для укрепления мышц ног |
| 13-14 | Упражнения для развития плечевых суставов |
| 15-21 | Упражнения для развития гимнастического подъёма и силы ног |
| 22 | Упражнение для всех групп мышц (напряжение) |
| 23-25 | Упражнение для развития голеностопа и стопы |
| 26-27 | Наклоны из положения сидя + фиксация положения |
| 28-29 | Упражнения для развития выворотности ног + фиксация положения |
| 30 | Упражнение для развития силы ног и баланса |
| 31 | Упражнение для развития выворотности ног |
| 32-33 | Упражнение для развития силы ног + фиксация с работой стоп |
| 34-36 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, мышц ног, плечевого пояса (используется движение «ножницы» и «набегание») |
| 37-39 | Упражнения мышц брюшного пресса + фиксация с работой стоп |
| 40-46 | Упражнения для развития подвижности, эластичности и укрепления мышц тазового пояса. |
| 47 | Упражнение для развития подвижности тазобедренных суставов |
| 48-59 | Упражнения для развития и укрепления поясничного отдела, задней поверхности бедра, внутренних мышц бедра |
| 60-63, 66, 67 | Упражнения для развития подвижности позвоночника и укрепления мышц спины |
| 64-65 | Волны |
| 68 | Выполнять только при поддержке родителей. |
| 69 | Упражнение на расслабление |
| 70-78 | Упражнения для плечевого пояса (используются маховые движения руками в различных положениях) |
| 79-93 | Упражнения для укрепления мышц спины (используются махи различными частями тела, подъёмы, захваты) |
| 94 | Растяжка с опоры (следует выбрать высоту не более 30 см от пола) |
| 95 | Приседы для восстановления |
| 96-97 | Захват кольцо |
| 98 | Поворот кольцо |
| 99 | Переднее равновесие |
| 100-110 | Различные виды мелких и больших прыжков |

1. Предметная подготовка:

- [Учимся работать со скакалкой Броски Работа Скакалка + обруч Художественная Гимнастика - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=NYskpoT7jVc)

- [Уроки художественной гимнастики: Перекаты с мячом - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=8eQPcsoEYww)

- [Учимся работать с мячом Художественная Гимнастика - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=Se9akZBf55s)