**Учебный материал для дистанционного обучения, группа СОГ 1.**

*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=qa9b-va6Tpk>

Разминка: состоит из нескольких видов бега и разновидностей шагов. ОРУ упражнений для головы, шеи и корпуса.

Основная часть: состоит из партерного экзерсиса, включающего:

упражнения для правильной осанки; развития голеностопа, позвоночника и тазового пояса (используются различные наклоны, прогибы, подъёмы ног); упражнения на растяжку мышц ног; упражнения для мышц пресса.

Заключительная часть: включает лёгкие прыжки.

1. <https://www.youtube.com/watch?v=15j_Cge9FVo&feature=youtu.be>

Упражнения со скакалкой включают:

- покачивания,

- вращения (в боковой плоскости, перед собой, над головой, вдвое сложенной скакалкой, спиральные),

- прыжки (вперёд/назад стоя, на одной ноге, в приседе),

- «провороты»,

- передачи (под коленом всей скакалки, краёв скакалки),

- элемент эшапе с пола,

- завязывание гимнастического узелка,

- складывание цифр,

- [Передачи скакалки за спиной и перед собой - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=JgPBsOGmFsw).

1. Беспредметная подготовка:

- [Волны руками - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=zvsl4TEds8Y)

- [Урок №13 "Равновесие в Пассе". Художественная гимнастика. - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=llmXo0e3Am4)

- [Урок №14 "Прыжок "Чупа-чупс". Художественная гимнастика. - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=XgceUXidHX0), [Чупа-чупс - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=5TX8AAKJX8Q)

- [Урок №11 Как правильно делать боковую волну и равновесие. Обучающий урок по эстетической гимнастике - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=rMer6jTb9ug)