

## Комплекс упражнений на балансирующей подушке

Ребенок стоит на поверхности доски, которая, в свою очередь, укреплена на округлой основе, что и заставляет его балансировать в попытках удержать равновесие. Основание конструкции очень похоже на основание детских игрушек-качалок. Отличие в том, что здесь ребенку приходится не сидеть и раскачиваться, а, наоборот, балансируя в положении стоя, выполнять различные упражнения.

Поверхность доски имеет специальную разметку, а угол наклона платформы регулируется рокерами, изменяющими радиус от 5 до 50 градусов. В зависимости от уровня наклона изменяется уровень сложности упражнений.

Занятия проводятся под строгим контролем специалиста, как в целях безопасности, так и для полноценной результативности. Несмотря на то, что сами упражнения не кажутся каким-то необычными и сложными (перебрасывания мячика, перекидывания мяча или мягкой подушечки между ребенком и ассистентом, называние цифр или предметов в определенной последовательности), эффект от занятий произойдет лишь при правильном подборе упражнений.

| <i>Упражнения на развитие эквилибристической реакции</i>         |  |
|--|--|
| <b>Возраст: с 3 лет</b><br>залезть и слезть с доски              | 1) спереди;<br>2) сзади;<br>3) с обеих сторон.   |
| <b>Возраст: с 4 лет</b><br>ребенок в положении сидя «по-турецки» | Раскачивая доску попросить ребенка удержать равновесие.  |
| <b>Возраст: с 4 лет</b><br>ребенок в положении сидя на доске     | 1) упражнения для рук – имитация плавания. Можно двумя руками поочередно;<br>2) вращательные движения руками, двумя сразу и по очереди;<br>3) ребенок правой рукой берет за левое ухо, а левой рукой – за правое плечо и т. д. |
| <b>Возраст: с 5 лет</b><br>стоя на доске                         | Ребенок держит перед собой палочку, делает вдох и на выдохе начинает прокатывать палочку между ладонями.   |
| <b>Возраст: с 5 лет</b><br>стоя на доске                         | Ребенок переносит центр тяжести на левую ногу, произносит слог, затем на правую ногу, произносит другой слог или повторяет этот же.  |
| <b>Возраст: с 5 лет</b><br>стоя на доске                         | Ребенок наклоняется вперед, чтобы взять мяч, мешочек. Расположить мячи спереди и по бокам от доски, попросить ребенка, наклонившись, взять в руки мяч определенного цвета.   |
| <i>Упражнения с мешочками</i>                                    |  |
| <b>Возраст: с 3 лет</b><br>стоя на доске                         | Ребенок ощупывает мешочек, пытаясь догадаться, что внутри.   |

|   |  |
|---|--|
| <b>Возраст: с 4 лет<br/>стоя на доске</b>   | Ребенок перекладывает один мешочек с руки на руку, над головой, спереди под коленями.  |
| <b>Возраст: с 5 лет<br/>стоя на доске</b>   | Ребенок берет мешочек в правую руку, отводит сначала в одну, затем в другую сторону, произносит слог с автоматизированным звуком, затем, переложив в правую руку мешочек, поднимает руку вверх и произносит следующий слог, аналогичные манипуляции с левой рукой, далее, держит мешочек двумя руками, произносит слог и вытягивает руки перед собой.  |
| <b>Возраст: с 5 лет<br/>стоя на доске</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ребенок подбрасывает и ловит один мешочек с хлопками;</li> <li>2) ребенок подбрасывает и ловит два мешочка, с переключением с руки на руку;</li> <li>3) ребенок бросает мешочки и мячик в мишень на стене и на полу.</li> </ol>  |
| <b><i>Упражнения с мячами. Можно использовать и мешочки</i></b>                                   |  |
| <b>Возраст: с 5 лет<br/>стоя на доске</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) подкидывание мяча и его ловля;</li> <li>2) подкидывать мяч, хлопнуть в ладоши;</li> <li>3) ударами мяча об пол, доску, стену, называя слово на лексическую тему;</li> <li>4) ребенок ударяет мяч об пол одной рукой, ловит другой;</li> <li>5) попасть мячом в мишень из геометрических фигур, например, попасть только в зеленые фигуры, или только не в круги;</li> <li>6) попасть мячом в цифру на напольной доске;</li> <li>7) осуществлять массаж кистей рук, стоя на доске, как массажными шариками, так и шарами Су-Джок и колечками из этого же набора;</li> <li>8) одновременное использование артикуляционных упражнений на смену артикуляционных позиций и раскачивания доски;</li> <li>9) «Повтори рисунок». Данное упражнение тренирует зрительную память и внимание. Предлагается схема рисунка. Необходимо повторить ее ударами мяча по геометрическим фигурам на напольной доске.</li> </ol> |
| <b><i>Упражнения, направленные на формирование межполушарных взаимодействий</i></b>               |  |
| <b>Возраст: с 5 лет<br/>стоя на доске, ребенок держит в руках гимнастическую палку «Вертолет»</b> | <p>1-й уровень сложности. Ребенок вращает палку во фронтальной плоскости, поочередно поворачивая кисти рук и перехватывая палку – имитация вращения винта вертолета или пропеллера.</p> <p>2-й уровень сложности. То же, но держа руки за спиной.</p>  |

|   |  |
|---|--|
| <b>Возраст: с 5 лет<br/>стоя на доске<br/>«Ухо-нос»</b>                         | Ребенок левой рукой держится за кончик носа, правой – за мочку левого уха. По хлопку ребенок меняет положение рук: правой рукой он должен взяться за кончик носа, левой – за мочку правого уха.<br>2-й уровень сложности. То же, но в быстром темпе. |
| <b><i>Упражнения, направленные на формирование координации и равновесия</i></b> |  |
| <b>Возраст: с 3 лет<br/>«Весы»</b>  | Для малышей, которые только знакомятся с тренажером, будет познавательно ставить на концы балансира предметы и смотреть, какая сторона будет опускаться, а какая подниматься.  |
| <b>Возраст: с 4 лет<br/>«Черепашка»</b>   | Ребенку следует сесть на балансир, ухватиться руками за края или держатели и начать его раскачивать. Затем вращательными движениями таза повернуться по окружности.  |
| <b>Возраст: с 4 лет<br/>«Кораблик»</b>  | Ребенку следует лечь на балансир животом и оторвать от пола руки и ноги. Необходимо стараться сохранять равновесие как можно дольше.   |
| <b>Возраст: с 5 лет<br/>«Самолет»</b>   | Ребенок ставит ноги на центр балансира и удерживает равновесие. Затем поднимает руки в сторону, а одну ногу назад, опуская при этом корпус вперед, то есть встает в позу ласточки. В таком положении нужно пробыть как можно дольше.                 |
| <b>Возраст: с 5 лет<br/>«Лягушка»</b>   | Ребенок должен встать на балансир, расставив ноги на ширине плеч. Затем необходимо раскачиваться из стороны в сторону, следя за тем, чтобы края тренажера не касались пола.  |

Animal Flow (в переводе с англ. – “свободное движение, подобно животному”) – относительно молодое фитнес-направление, совмещающее в себе элементы нескольких видов активностей: йоги, функционального тренинга, пилатеса, стрейтчинга, спортивной гимнастики, капозйры и брейк-данса. Свое название оно получило из-за поз, имитирующих движения животных: шимпанзе, скорпионов, крабов и многих других.

Основателем направления Animal Flow является сертифицированный фитнес-инструктор из Америки Майк Фитч. Посвятив годы изучению различных методов тренировок, он пришел к выводу, что самыми эффективными и безопасными для человека являются занятия с собственным весом.

Вдохновившись движениями животных, позаимствовав элементы из спортивной гимнастики, паркура и брейк-данса и закрепив это своими знаниями о биомеханике и анатомии, Майк создал концепцию Animal Flow. Многие упражнения в Animal Flow направлены на укрепление мышц-стабилизаторов за счет постоянных балансов. Благодаря этому улучшается контроль над собственным телом.

| Возраст: с 4 лет    | Техника выполнения   |
|---------------------|--|
| «Лягушка»           | Из позиции полуприсед, руки перед собой. Усилим мышц ног выполнить прыжок вперед, во время полета выпрямить ноги и приземлиться снова в полуприсед.  |
| «Крокодил»          | Прямые руки упор впереди, туловище параллельно полу, ноги прямые волочатся по полу.  |
| «Тараканчик вперед» | Исходное положение на полу, ручки в упоре сзади, ноги согнуты и стоят впереди. Начинаем поднимать попу и идём ножками вперёд.  |
| «Тараканчик назад»  | Исходное положение на полу, ручки в упоре сзади, ноги согнуты и стоят впереди. Начинаем поднимать попу затем в таком положении идём назад ручками.   |
| «Обезьяна»          | Исходное положение упор лежа. Выполнить прыжок поднести колени вперед и под себя, стопы находятся по бокам от ладоней. Вернуться в исходное положение.   |
| «Змея»              | Исходное положение упор лежа. Выполнить руками несколько шагов вперед, выпрямить руки в локтях и замереть, не сгибая ноги в коленях выполнять ими небольшие шаги вперед, пока ноги и руки не окажутся рядом. |
| «Тюлень»            | Прямые руки упор впереди, туловище параллельно полу, ноги прямые волочатся по полу.  |
| «Утенок»            | Исходное положение: левая нога впереди, согнута в колене, правое колено у левой стопы, руки за голову. Не поднимаясь, двигаться вперед. Держать баланс тела. Вес – на пятки.                                 |
| «Паучок»            | Исходное положение: упор лежа, левой ногой шаг в сторону, подтянуть левое колено к левому плечу, выпрямить левую ногу, то же самое с правой ногой  |

### Комплекс упражнений на фитболе

| <b>Упражнения с движениями для головы</b>  |   |
|--|---|
| <b>Возраст: с 3 лет</b><br><b>«Буратино»</b><br>И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.                   | Выполнение: 1 – поворот головы вправо; 2 – 3 – медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 – и. п. (5р.) |
| <b>«Болит голова»</b><br>И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.                               | Выполнение: прыгать, держась руками за голову и качая ею то в одну, то в другую сторону (8-10р.).   |
| <b>«Наклоны головы»</b><br>И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах   | Выполнение: 1 – 2 – наклон головы вправо (влево); 3 – и.п. (6р.).   |
| <b>Упражнения с движениями для рук</b>   |   |
| <b>Возраст: с 3 лет</b><br><b>«Колеса»</b><br>И.п. – сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью. | Выполнение: вращение согнутых рук, одна вокруг другой (10с).  |
| <b>«По бокам»</b><br>И.п. – сидя на мяче, руки свободно.   | Выполнение: 1 – хлопок руками перед собой; 2 – хлопок руками по бокам мяча.   |
| <b>«Хлопни ручкой»</b><br>И.п. – сидя на мяче, руки свободн  | Выполнение: 1 – хлопок прямыми руками перед собой; 2 – хлопок прямыми руками за собой.  |
| <b>«Хлопни над головой»</b><br>И.п. – сидя на мяче, руки свободно.                                     | Выполнение: 1 – хлопок руками над головой; 2 – хлопок руками по бокам мяча.   |
| <b>«Вижу – не вижу»</b><br>И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.                             | Выполнение: прыжки, закрывая и открывая ладонями глаза (10-12р.)  |
| <b>Возраст: с 4 лет</b><br><b>«Силач»</b><br>И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками.                | Выполнение: 1 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2 – и.п. (5р.).  |
| <b>«Едет поезд»</b><br>И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.                  | Выполнение: прыжки на мяче, имитируя руками движение поезда (8-10р.).   |
| <b>«Покажи ладони»</b><br>И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.               | Выполнение: прыжки на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки (10-12р)   |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>«Незнайка»</b><br/>И.п. – сидя на мяче, руки опустить.</p>  | Выполнение: 1 – 2 – подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3 – и.п. (7р.).                                |
| <p><b>«Потянемся к солнышку»</b><br/>И.п. – сидя на мяче, руки опустить</p>   | Выполнение: 1 – 2 – руки вверх, потянуться; 3 – и.п. (6р.).   |
| <p><b>«Рывки руками»</b><br/>И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью.</p>              | Выполнение: рывки руками. На счет 1 – 2 – согнутыми в локтях руками, на счет 3 – 4 – прямыми руками (12-15 р.). |
| <p><b>Возраст: с 5 лет</b><br/><b>«Пловцы»</b><br/>И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.</p>             | Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения пловцов (10-12р.).  |
| <p><b>«Боксеры»</b><br/>И.п. – сидя на мяче.</p>  | Выполнение: прыжки, ноги слегка шире плеч, имитация руками движений боксера (10-12р.).                          |
| <p><b>«Дует ветер»</b><br/>И.п. – сидя на мяче, руки свободно.</p>  | Выполнение: попеременные взмахи руками: одной вперед, другой назад.   |
| <b>Упражнения с движениями для туловища</b>   |   |
| <p><b>Возраст: с 3 лет</b><br/><b>«Часики»</b><br/>И.п. – сидя на мяче, руки на поясе.</p>  | Выполнение: 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. (2-3р.)   |
| <p><b>«Достань мяч»</b><br/>И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом)</p>   | Выполнение: 1 – приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч; 2 – и.п. (5р.)        |
| <p><b>Возраст: с 4 лет</b><br/><b>«Покатай мяч»</b><br/>И.п. – лежа на животе на полу (перед мячом).</p>                          | Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от правой руки к левой и обратно (4р.)                                   |
| <p><b>«Ленивец»</b><br/>И.п. – сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони.</p> | Выполнение: покачивания на мяче вперед – назад (5р.).   |
| <p><b>«Волна»</b><br/>И.п. – сидя на пятках, держать мяч руками.</p>  | Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, опустив голову, и наклониться; 2 – и.п. (5р.).                            |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>«Пловец»</b><br/>И.п. – стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой.</p>  | <p>Выполнение: 1 – прокатить мяч вперед, выполнив руками движения пловца; 2 – и.п. (6р)</p>   |
| <p><b>«Флажок»</b><br/>И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.</p>  | <p>Выполнение: 1 – 4 – поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову; 5 – и.п. (3р.).</p>                             |
| <p><b>Возраст: с 5 лет</b><br/><b>«Весы»</b><br/>И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.</p>  | <p>Выполнение: 1 – 4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 – и.п. (6р.).</p>                                |
| <p><b>«Пузырь»</b><br/>И.п. – лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.</p>  | <p>Выполнение: 1 – 2 вдох, надавить животом на мяч; 3 – выдох, живот втянуть; 4 – и.п. (4р.).</p>   |
| <p><b>«Покачайся»</b><br/>И.п. – лежа (на спине) на мяче, руки пустить.</p>  | <p>Выполнение: 1 – 2 – сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперед – назад; 3 – и.п. (8р.).</p>                               |
| <p><b>«Мост»</b><br/>И.п. – лежа (на спине) на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.</p>                            | <p>Выполнение: 1 – 2 – приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол; 3 – и.п. (6р.).</p>                          |
| <p><b>«Поворотики»</b><br/>И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч; руки держать на поясе.</p>  | <p>Выполнение: прыжки с поворотами в стороны, ставя (поочередно) ноги на пятку (10-12р.).</p>   |
| <p><b>«Перекат на спине»</b><br/>И.п. – лежа (на спине) на мяче.</p>   | <p>Выполнение: делать перекат, приседая. Руки откинуть назад. При перекате стараемся достать руками пола (4-6р.).</p>                       |
| <p><b>«Легкое растяжение»</b><br/>И.п. – стоя на четвереньках, мяч под животом.</p>  | <p>Выполнение: поднять руку и противоположную ей ногу.</p>  |
| <p><b>«Боковое смещение»</b><br/>И.п. – сидя на мяче, ноги вместе, руки свободно</p>   | <p>Выполнение: сместить таз, сидя на шаре, влево, затем вправо.</p>   |
| <p><b>«Крокодил»</b><br/>И.п. – лежа (на животе) на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен.</p> | <p>Выполнение: сделать четыре шага руками вперед и четыре назад (не слезая с мяча). Следить за тем, чтобы спина не «провисала» (6-7р.).</p> |

|   |  |
|---|--|
|   |  |
| <p><b>«Достань колено»</b><br/>И.п. – лежа на полу, ноги положить на мяч, руки за голов</p>   | Выполнение: поочередно доставать локтями колени (6-8р.)  |
| <b>Упражнения с движениями для ног</b>  |  |
| <p><b>Возраст: с 4 лет</b><br/><b>«Правильная осанка»</b><br/>И.п. – сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая.</p> | Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15с).  |
| <p><b>«Покажи пяточки»</b><br/>И.п. – лежа на животе на мяче, опоры делать на стопы и ладони.</p>   | Выполнение: 1 – поднять прямые ноги; 2 – и.п. (5р.)  |
| <p><b>«Мячики»</b><br/>И.п. – сидя на мяче, руки держать на бедрах.</p>   | Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче (20с).  |
| <p><b>«Мячики» (с движениями руками)</b><br/>И.п. – сидя на мяче, руки опустить.</p>  | Выполнение: легкие подпрыгивания с движениями рук вперед – назад (качели), с хлопками перед собой и за спиной (20с). |
| <p><b>«Мячики» (с движениями ногами)</b><br/>И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах.</p>   | Выполнение: легкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперед на пятку (20с).                                    |
| <p><b>«Черепашка»</b><br/>И.п. – лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.</p>   | Выполнение: 1 – медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2 – и.п. (3р.)  |
| <p><b>«Потанцуем»</b><br/>И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.</p>  | Выполнение: прыжки на мяче, выставляя левую и правую ноги (поочередно) вперед и разводя в стороны руки (10-12р.).    |
| <p><b>Возраст: с 5 лет</b><br/><b>«Хлопки под ногами»</b><br/>И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.</p>            | Выполнение: прыжки, поднимая как можно выше ноги (поочередно) и делая под ними хлопки (10-12р.)                      |
| <p><b>«Мы медведи»</b></p>  | Выполнение: переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей (10-12р.).                            |



|   |  |
|---|--|
| И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки вдоль туловища.  |  |
| <b>«Передай мяч»</b><br>И.п. – лежа (на спине) на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.   | Выполнение: 1-2 – поднять мяч ногами, перехватить его руками; 3 – 4 – руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке (4р.). |
| <b>«Подними ноги»</b><br>И.п. – лежа (на спине) на полу, руки держать за головой, ноги на мяче.   | Выполнение: поочередно поднимаем то одну ногу, то другую (12р.)  |
| <b>«Мы шагаем»</b><br>И.п. – сидя на мяче, руки на мяче.  | Выполнение: оторвать одну ногу, поставить ее; оторвать другую ногу, поставить ее; затем обеими ногами попеременно.(15с)                |
| <b>«Выше ногу»</b><br>И.п. – лежа на спине, ноги положить пятками на мяч.   | Выполнение: попеременный подъем ног вверх (6-7р.)  |
| <b>«Наши ножки побежали»</b><br>И.п. – лежа (на животе) на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный изгиб выпрямлен. | Выполнение: поочередные подъемы ног (5-6р.).   |
| <b>«Мы зайчики»</b><br>И.п.- сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, кисти рук перед грудью (как у зайчат).  | Выполнение: прыжки на мяч (10-12р.).   |
| <b>«Нарисуй восьмерку»</b><br>И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, рук развести в стороны.   | Выполнение: рисование восьмерки то одной ногой, то другой (4-6р.).   |
| <b>«Подними ногу»</b><br>И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки за головой.   | Выполнение: прыжки на мяче, поднимая то одну, то другую ногу (10-12р.)   |
| <b>«Потрясти руками»</b><br>И.п. – сидя на мяче, ноги расставить шире плеч.   | Выполнение: прыжки. При этом свободно, как хочется, трясти руками и одновременно выставлять вперед ноги (поочередно) (6-8р.).          |

## Комплекс упражнений с фитнес-резинками

Фитнес-резинки стали популярным дополнением и альтернативой многим тренажерам. Благодаря своим компактным размерам, эластичные ленты легко помещаются в карман, сумку или рюкзак. Мобильность аксессуара позволяет проводить тренировки на улице, дома или в тренажерном зале.

Упражнения с фитнес-резинкой для дошкольников помогают решить следующие задачи:

1. Повысить показатели силы и выносливости у детей
2. Улучшить выносливость
3. Укрепить мышечный корсет кора
4. Улучшить растяжку и мобильность

Тренировки с эластичными лентами имеют ряд преимуществ:

- Безопасность
- Универсальность
- Компактность
- Доступность
- Равномерность нагрузки

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Возраст: с 5 лет</b>    |   |
| <b>Упражнение «Планка»</b> | Зафиксировать фитнес резинку чуть ниже коленей.<br>Опереться на ладони и пальцы ног.<br>Ладони расположить под плечами.<br>Спину удерживать ровной, без прогибов в пояснице.<br>Опираясь на ладони, на выдохе, развести ноги в стороны в прыжке.<br>Вернуться в ИП. |
| <b>Махи ногами лежа</b>    | Зафиксируйте мини петлю на голени.<br>Лягте на живот, положив голову на руки.<br>Попеременно поднимайте прямую ногу вверх.<br>Старайтесь переносить нагрузку на пресс, а не на поясницу.  |
| <b>Боковая планка</b>      | Оденьте резинку на верхнюю часть голени.<br>Обопритесь на локоть и внешнюю часть стопы.<br>Держите корпус ровно, не провисая вниз.<br>Другую руку вытяните вверх.<br>На выдохе поднимите ногу.  |
| <b>«Велосипед»</b>         | Зафиксируйте эластичную петлю на стопах.  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>ИП: лежа на спине, руки за головой, ноги прямые.<br/>         Выполняйте скручивания, стремясь соединить локоть с противоположным согнутым коленом.<br/>         Выпрямите ногу.<br/>         Повторите на другую сторону.</p>   |
| <b>Отведение ноги назад</b>             | <p>Зафиксируйте резинку для фитнеса на лодыжках.<br/>         ИП: стоя, рабочая нога чуть позади.<br/>         На выдохе плавно отведите ногу назад.<br/>         Спину держите ровной, не допускайте прогиба в пояснице.</p>   |
| <b>Ходьба с резинкой</b>                | <p>Зафиксируйте резинку на лодыжках.<br/>         ИП: стоя, стопы под плечами. Коленные суставы немного согнуты. Корпус наклонен вперед.<br/>         Сделайте по 10-15 шагов вперед и назад.</p>   |
| <b>Разведение рук над головой</b>       | <p>Зафиксируйте резинку на запястьях.<br/>         ИП: руки согнуты в локтях, ладони держите прямо перед собой.<br/>         Разведите руки в стороны.<br/>         В максимальной точке сопротивления, поднимите руки над головой.</p>   |
| <b>Разведение рук перед собой</b>       | <p>Зафиксируйте резинку на косточках пальцев.<br/>         Вытяните руки перед собой на уровне плеч.<br/>         Одну руку тяните вниз, а другую – вверх.<br/>         Задержитесь в точке максимального сопротивления на 1-5 сек.</p>   |
| <b>Разведение рук в стороны</b>         | <p>Зафиксируйте резинку на локтях.<br/>         ИП: стоя, вытяните руки перед собой.<br/>         Разведите руки в стороны.</p>   |
| <b>Прыжки «Звездочка»</b>               | <p>Зафиксируйте эластичную петлю вокруг лодыжек.<br/>         ИП: стоя, ноги на ширине плеч.<br/>         Во время прыжка разведите ноги в стороны, а руки поднимите над головой.<br/>         Прыжком вернитесь в ИП.<br/>         Выполняйте в течение 45 сек.</p>  |
| <b>Возраст: с 6 лет<br/>Комплекс №1</b> | <p>1. И. п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, резинка в опущенных руках. Поднять правую руку вверх, растянуть резинку, левую руку опустить вниз, вернуться в и. п. То же, с левой рукой (10-12 раз).<br/>         2. И. п.; стоя прямо, ноги врозь, резинка в руках перед грудью. Повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, резинку растянуть, вернуться в и. п. То же, с поворотом влево (по 5 раз).<br/>         3. И. п.: стоя прямо, ноги врозь, резинка в руках перед грудью. Наклонить туловище вперед, развести руки в стороны, растянув резинку, вернуться в и.п. (по 5 раз).</p> |

|                    |   |
|--------------------|---|
|                    | <p>4. И. п.: сидя на полу, зацепить резинкой ступни ног, держать резинку руками за два конца. Поднять прямые ноги вверх, носки ног оттянуть, вернуться в и.п. (по 4 раза).</p> <p>5. И. п.: дежа на животе, ноги вместе, резинка в вытянутых руках вперед. Развести руки в стороны, растянуть резинку, приподнять плечи и грудь от пола, ноги от пола не отрывать (по 4 раза).</p> <p>6. И. п.: лежа на спине, резинкой зацепить ступни ног, держась руками за концы резинки. Повернуться сначала через правое плечо на живот, вернуться в и.п. То же, через левое плечо (по 5 раз).</p> <p>7. И. п.: стоя прямо, резинка в опущенных руках. Поднять руки вверх, слегка развести в стороны, растянув резинку, вернуться в и. п. (6-8 раз).</p>  |
| <b>Комплекс №2</b> | <p>1. И. п.: стоя прямо на середине резинки, руками держаться за ее концы. Поднять руки вверх, растянуть резинку, вернуться в и. п. (10-12 раз).</p> <p>2. И. п.: стоя прямо, резинка в опущенных руках, ноги слегка расставлены. Отвести вправо ногу, наклоня туловище вправо, резинку растянуть руками, вернуться в и.п. (повторить 6 раз),</p> <p>3. И.п.; стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, резинка в опущенных руках. Присесть, поднять руки вверх и слегка развести их в стороны, растягивая резинку, вернуться в и.п. (по 5 раз).</p> <p>4. И.п.: сидя, ноги вытянуть, резинку заложить за лопатки, руками, разведенными в стороны, держаться за ее концы. Свести руки крест-накрест на груди, вернуться в и. п. (по 5 раз).</p> <p>5. И.п.: лежа на спине, резинкой зацепить ступни ног, держась за два ее конца. Поднять прямые ноги вверх, вернуться в и.п. (по 6 раз).</p> <p>6. И.п.: лежа на животе, резинка в вытянутых руках за головой, почти на лопатках. Поднять прямые ноги слегка от пола, одновременно приподнять плечи и туловище, руки слегка развести в стороны, растягивая резинку (по 3 раза).</p> <p>7. И.п.: стоя прямо, руки с резинкой опущены. Поднять руки перед грудью и развести их в стороны, слегка растянув резинку, вернуться в и.п. (8-10 раз).</p> |
| <b>Комплекс №3</b> | <p>1. И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки с резинкой опущены. Отвести назад правую ногу на носок, руки поднять вверх, развести в стороны, растянув резинку, вернуться в и.п. (16 раз).</p> <p>2. И.п.: стоя прямо, резинка в опущенных руках. Развести руки в стороны, растянуть резинку, перешагнуть правой ногой через резинку, вернуться в и.п. То же, левой ногой (по 6 раз).</p> <p>3. И.п.: стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, резинка в опущенных руках. Сделать два полуприседа, на счет «три» полный присед, руки вперед, слегка в стороны, растягивая резинку (по 5 раз).</p> <p>4. И.п.: сидя на полу, резинку зацепить за ступни ног, дернись руками за два ее конца. Лечь на пол, встать без помощи рук (по 5 раз).</p> <p>5. И.п.: лежа на спине, руки с резинкой вытянуть за головой. Поднять одновременно руки и ноги вверх, руки развести слегка в стороны, растянув резинку (по 6 раз).</p>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>6. И.п.; лежа на животе, руки с резинкой вытянуть вперед. Приподнять плечи и грудь от пола, развести слегка руки в стороны, растянуть резинку, одновременно приподнять и ноги (по 5 раз).</p> <p>7. Упражнения на дыхание.</p> |
|--|---|