**Дневные группы**

Предмет: **Веселая ритмика** (педагог: Гамалич О.А.)

**5-6 лет**

**Группы «Гномики» и «Капельки»**

**8.04.2020**

Тема занятия: «**Партерная гимнастика: элементы для развития гибкости позвоночного отдела».**

**Упражнения, которые вы выполняете с ребёнком**

Ниже представлены картинки с упражнениями и подробным разбором

1. **Упражнение «Колечко»**

**В чем польза**: Помогает развить гибкость спины, снимает боль, зажимы и напряжение во всем теле, улучшает осанку.

**Как выполнять**:

Лягте на живот и упритесь в пол ладонями. Затем поднимите корпус. Оставаясь в этом положении, согните ноги в коленях и одновременно совершайте прогиб в спине, отводя назад голову. Тянитесь носками ног к затылку, максимально прогибая спину.



1. **Упражнение «Поза верблюда»**

**В чем польза**: Развивает гибкость позвоночника, устраняет зажимы в грудном отделе, способствует красивой осанке.

**Как выполнять**:

Встаньте на колени, должен получиться прямой угол между голенями и бедрами. Прогнитесь назад, не запрокидывая голову, и возьмитесь руками за лодыжки. Растягивайте грудные мышцы при прогибе, сводите лопатки, но не допускайте дискомфорта в пояснице.

****

1. **Упражнение «Мостик»**

**В чем польза**: Растягивает позвоночник, развивая гибкость спины, снимает болевые ощущения, расслабляет плечи, исправляет сутулость.

**Как выполнять**:

Лягте на спину и поставьте ладони по обе стороны головы, вывернув их вовнутрь. В результате ладони должны быть направлены в сторону стоп, а локти подняты вверх. Согните ноги и поднимите таз вверх, выпрямляя руки. Постарайтесь разогнуть ноги в коленях, а руки в локтях, чтобы прогиб в спине напоминал настоящий полукруглый мост.

1. ******
2. **Упражнение «Корзинка»**

**В чем польза**: Укрепляет мышцы рук, спины и ягодиц, помогает развить гибкость спины, тренирует баланс.

**Как выполнять**:

Лягте на живот, опираясь на ладони или предплечья. Заведите руки за спину и одновременно согните ноги в коленях. Пятки должны быть направлены вверх. Обхватите руками лодыжки и прогнитесь максимально в спине, не запрокидывая голову назад. Носками ног тянитесь к затылку, чтобы в результате получилась поза, которая внешне напоминает корзинку.



1. **Упражнение «Пловец»**

**В чем польза**: Развивает мышцы спины, улучшает гибкость позвоночника, укрепляет ноги, развивает баланс и координацию движений.

**Как выполнять**:

Лягте на живот, руки вытяните перед собой. Затем поднимите руки и корпус вверх, ноги при этом спокойно лежат на полу. Далее поочередно поднимайте руку и противоположную ногу, имитируя движения пловца в воде. Совершайте упражнение с максимальной амплитудой, но двигаясь плавно, а не резко.



**Выполненное задание (фото или видео) выслать в WhatsApp педагогу (не забудьте подписать) по номеру телефона 89123576526**