

Задание №4
для средней группы.

Тема занятия «Упражнения на растяжку, выполняемые на полу»

Прежде чем приступить к разучиванию комбинации мы сделаем разминку, которая включает в себя: ходьбу на полупальцах (16 шагов), на пятках (16), бег с броском ноги назад (16), подскоки (16), ходьба в приседе (16).

Затем приступаем упражнениям на полу: работа стоп из положения сидя (вытягивать, сокращать), «складка» по 1 минуте 3 раза, «лягушка» из положения сидя и лёжа, «стрелочки» (следить, чтобы колени и стопы были вытянуты), из положения сидя с широко разведёнными ногами – наклоны вперёд (живот лежит на полу), комбинация на растяжку – наклоны и повороты к ногам и вперёд, шпагаты и «мостик».

Незабываем присылать ваши видео и фотографии.

Все выполненные работы отправляем мне на **Viber**или на электронную почту mikhlv1970@yandex.ru
не позже 26 февраля.