

Задание для младшей группы 2

Тема занятия «Развитие гибкости и укрепление мышц спины»

В начале каждого урока мы разогреваем наши мышцы и суставы: делаем танцевальный шаг с носка, шаги на полупальцах, пятках, шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»), подскоки, бег взхлест, высокий бег («лошадки»), шаги в приседании («уточки»), прыжки на двух ногах, полька с подскоками, галоп с переменной сторон. Далее приступаем к изучению упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, спины, бёдер и ягодиц, развития гибкости и формирования правильной осанки

Упражнения для позвоночника

- ✓ «Лодка»;
- ✓ «Кораблик»;
- ✓ «Коробка», «рыбка»;
- ✓ «Мостик» - стоя на коленях, стоя на выпрямленных ногах;
- ✓ Упражнения на пресс и стойка на лопатках.



Видеоматериал можно найти по следующей ссылке

<https://www.youtube.com/watch?v=Dd02eQSAEF0&list=PLYzhnonkwI0KprDWWnh2se3kIsTvCAsf>

Задание должно быть выполнено до 4 декабря.

Незабываем присылать ваши видео и фотографии.

Все выполненные работы отправляем мне на [Viber](mailto:mikhlv1970@yandex.ru) или на электронную почту mikhlv1970@yandex.ru.