**Ансамбль(старшая группа) «Ступени»**

**Педагог Попова Наталья Гермоновна**

**23.03.20**

 Разминка 10-15 минут, изолированные движения головой, кистями, руками, грудным и тазобедренным отделом, стопами.

 Далее упражнения партерной гимнастики:

 1.Упражнения партерной гимнастики Упражнение 1 Постановка корпуса «Черепаха» Цель: Закрепить понятие «прямая спина». Укрепляет мышцы спины, способствует развитию подвижности плечевого сустава. Установка: Сидим на стуле с деревянной спинкой, разбойники нас привязали к спинке. И.п. сидя на коврике, ноги вперед, носки вытянуты, руки лежат на полу по сторонам. 1-8 такт - сидя, слушают музыку, держать спину прямо, плечи расправлены, шея вытянута такт - плечи собираются вперѐд, голова вперѐд, но не наклонятся (черепаха влезла в свой панцирь) такт - разворачиваем плечи в и.п. (черепаха вылезла из панциря погреется на солнце). Повторять 9-16 такт 4-8 раз.

 Упражнение 2. Для развития подвижности стопы. Цель: Установить понятие «вытянутый подъѐм», «сокращенная стопа». Укрепляет мышцы голеностопного сустава, развивает подвижность стопы. И.п.- сидя, спина прямая, ноги вперѐд, 6 поз. А) 1- вытянуть носки, пятки прижать к полу, стремится пальцами ног коснуться пола. 2-натянуть носки на себя Повторить 8 раз. Б) также, но одну ногу вытянуть, другую потянуть носок на себя, поменять положение. Повторить 8 раз. В) и.п.- носки натянуть на себя: 1-развернуть носки по 1 поз. в стороны, стремится мизинцем коснутся пола. 2-и.п. Повторить 8 раз. Г) Круговое вращение стопой. И.п.- стопа сокращена, носки на себя, 6 поз. 1-развернуть носки в 1 поз. 2-вытянуть носки в 1 поз. 3-соединить в 6 поз. с вытянутыми носками 4- натянуть носки на себя (и.п.) Повтор-8 раз.

 Упражнение 3 Поднимание ноги сидя. Цель: сохранить прямую спину при подъѐме ноги. Укрепляет мышцы брюшного пресса. И.п.- сидя с прямой спиной, ноги вперѐд, 6 поз, носки вытянуты. 1 такт поднять правую ногу вверх (15-20градусов от пола, сохраняя прямую осанку и вытянуть носок. 2 такт - опустить в исходное положение 3-4 такт - повторить с левой ноги. Повторить 8 раз. Цель: Установить понятие вытянутой ноги.

 Упражнение 4 Поднимание ноги лѐжа. Укрепляет мышцы ног, спины, брюшного пресса. Растягивает мышцы ног. И.п.- лѐжа на полу, спиной, руки вверх, ноги в 6 поз., носки вытянуты. 1-4 такт - медленно поднять правую ногу на максимальную высоту. 5-8 такт - медленно вернуть в исходное положение. Повторить с правой и левой ноги 8 раз. Упражнение 5 «Локоть-колено» Цель: развитие координации движения, укрепление мышц спины и брюшного пресса. Лѐжа спиной на полу, руки вверх, ноги в 6 поз., носки вытянуты 1-поднять правую ногу, согнутую в колене, колено направить к левому локтю, который тянется в тоже время к правому колену и поднимается верхняя часть тела. 2- принять исходное положение 3-тоже с левой ноги Повторить 8 раз.

 Упражнение 6 Цель: развитие четкости выполнения движений, музыкальности, укрепления мышц спины, брюшного пресса, развитие гибкости позвоночника. И.п.-лежа на спине, руки вверх, ноги в 6 поз., носки вытянуты. 1-быстро сесть, руки вперед, спина прямо. 2- наклон к ногам как можно ниже. 3-сесть. руки вперед, спина прямо. 4-лечь руки вдоль туловища, ладони вниз (прижаты к полу) 5-6- ноги вверх, касаются носками за головой, руки, упираясь в пол, помогают ногам коснуться пола 7-8-вернуться в и. п. Повторять 6-8 раз Упражнение 7-стойка на лопатках «Березка» Цель: - развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, ног и брюшного пресса. И. п.- лежа на полу спиной, руки вдоль туловища, ноги в 6 поз., носки вытянуты. 1-8-упираясь локтями в пол, поднять ноги, вертикально, кисти рук поставить на пояс. Фиксировать это положение. 9-согнуть правую ногу, коленом коснуться лба. 10-вытянуть ногу. 11-12 повторить с левой ноги вернуться в и. п. Можно сгибать одновременно 2 ноги, разводить ноги в стороны, вперед-назад. Упражнения 6 и 7 можно делать вместе в одной комбинации

 Упражнение 8. Цель: развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, брюшного пресса И. п.- лежа на животе, руки в стороны, подбородок на полу, ноги в 6 поз., носки вытянуты. А) 1-2 такт - поднять прямые ноги на максимальную высоту, плечи лежат на полу. 3-4 такт - вернуться в и. п. Б) 1-2 такт - поднять плечи на необходимую высоту, ноги прижать к полу. 3-4 такт - вернуться в и.п. Можно затянуть подъѐм плеч не на 2 такта по времени, а на 4 и 6.

 Упражнение 9 «Качалочка» Цель: развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, ног, брюшного пресса. И.п.- Лѐжа на животе, руки в стороны, ноги в 6 поз., носки вытянуты. 1-приподнять вверх ноги и плечи на максимальную высоту 2- зафиксировать это положение тела. 3-8 перекатится, перенося тяжесть тела на плечи, поднимать ноги, затем на бѐдра поднимая плечи. Помогать руками как во время плавания, разводя их спереди в стороны. Повторять 4-6 раз.

 Упражнение 10 «Лягушка». Цель: Развитие выворотности тазобедренного сустава. Музыкальный размер ¾ И.п.- лѐжа на животе, руки под подбородком, ноги в 6 поз. 1-ноги согнуты в коленях, развести колени в стороны, стопы соединить и положить на пол. Фиксировать это положение.

 Упражнение 11 «Коробочка» Цель развитие гибкости положения, укрепление мышц ног. Музыкальный размер ¾ И.п.- лѐжа на животе, ноги в 6 поз. 1-колени развести в стороны, стопы соединить, руками опираясь в пол, поднять плечи, головой тянуться к носкам, а носками к макушке. Фиксировать это положение. Упражнение 8,9,10,11 можно делать без пауз подряд.

 Упражнение 12 «Мостик» Цель развитие гибкости, силы рук, координации. И.п.- лѐжа на спине, ноги на 6 поз. 1-стопы поставить на пол, на ширине плеч, согнуть ноги в коленях, руки согнуть в локтях, поставить ладонями на пол у плеч. 2-выпрямляя руки и ноги, поднять тело, образуя мост, смотреть стараться на свои ладони. Фиксировать положение. 3-6 пауза согнув руки в локтях и ноги в коленях, лечь спиной на пол, выпрямить ноги в исходное положение.

 Упражнение 13 «Складочка» Цель: Развитие гибкости позвоночника и тазобедренного сустава. И.п.- Сидя на полу, ноги согнуты и колени прижаты к животу, нос касается коленей, руками держаться за щиколотки. 1-4 такт медленно скользя ступнями ног по полу, выпрямить ноги в коленях и наклониться грудью к ним. 5-8 такт - фиксируется это положение такт - скользя по полу ступнями, вернуться в и.п. Повторить 4-8 раз

 Упражнение 14 «Велосипед» Цель: Укрепить мышцы брюшного пресса, спины ног. И.П.- лѐжа на спине, руки вверх, ноги в 6 поз., носки вытянуты. 1- правую ногу согнуть в колене, подтянуть колено к груди, выпрямляя колено, носком нарисовать вертикальный круг. 2-вытянуть правую ногу и не кладя еѐ на пол, левая нога повторяет движения правой ноги (имитация езды на велосипеде) Повторить 8-16 раз. Установка: а) медленно, с силой крутим, педали велосипеда, взбираемся в гору, а потом быстро несѐмся с горы. По 8 раз медленно и быстро. Б) по хлопку в ладоши преподавателем носки вытянуть, другой хлопок сократить стопу.

 Упражнение 15 поза «Лотос» Цель: гибкость и подвижность суставов ног, укрепление мышц спины В процессе фиксации позы «Лотос» можно работать руками: повороты кистей одновременно и попеременно, наклоны вперѐд.

 Упражнение 16 «Растяжка» Цель: Развитие гибкости тазобедренного сустава и позвоночника. И.п.- сидя на полу, ноги как можно шире, носки вытянуты, руки в стороны. А) 1-наклоны в стороны к правой ноге, правую руку сверху на ногу, левой рукой накрыться сверху. 2-и.п. 3-4-тоже к другой ноге. Б) 1- наклон вперѐд, стремясь лечь на пол грудью, руки вверх. 2-зафиксировать это положение. В) 1- левую ногу потянуть к правой ноге, стремясь левым плечом достать правое колено, правую руку завести за спину. 2- вернуться в исходное положение 3-4 тоже самое к левой ноге Повторить 4-8 раз в каждую сторону Г) 1- наклон к правой ноге, руки вверх, тянуться к носку правой ноги 2-3 дугой перейти на наклон к левой ноге. 4- выпрямиться руки вверх всѐ в другую сторону. Д) После выполнения полукруга (дуги) вперѐд можно сделать вторую половину круга назад, помогая руками.

 Упражнение 17. Махи ногами с поворотами Цель: Развитие силы ног, подвижности тазобедренного сустава. Гибкости. или 4/4. И.п.- лѐжа на спине, руки вверх, ноги в 6 поз., носки вытянуты 1- мах правой ногой вперѐд с максимальной амплитудой. 2-и.п. Повторить 4 раза. 1. мах правой ногой в сторону, повернувшись на левый бок 2-опустиить правую ногу 3-8 повторить с левой ноги Повторить 6-8 раз с каждой ноги

 Упражнение 18 «Наклоны с проходкой». Цель: Развитие силы рук, гибкости и подвижности в суставах И.п.- стол, ноги во вторую позицию, руки вверх. 1-наклон вперѐд, ладони положить на пол 2-3 шагая на руках вперѐд в упор, лежа, прогнувшись, колени не сгибая. 4-зафиксировать 5-7 шагая на руках - упор согнувшись. 8-и.п.

 Упражнение 19 Цель: Укрепление мышц спины, развитие гибкости Музыкальный размер ¾ И.п.- лѐжа на животе, руки в стороны, ноги в 6 поз. 1-2 такт - одновременно поднять плечи и ноги максимально высоко. 3-4 такт - и.п. Повторить 4-8 раз

 Упражнение 20 «кошечка» Цель: Укрепление мышц спины, развитие силы рук, гибкости Музыкальный размер ¾ И.п.- стоя на четвереньках. 1-2 такт - медленно перенеся тяжесть тела на ноги, грудью коснуться пола, выгнув спину дугой вверх (как у кошки) 3-4 такт - наклоняясь грудью как можно ниже, вынести плечи вперѐд, прогибаясь в спине, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

 Упражнение 21 Прыжки Цель: развить прыгучесть, мягкость и высоту исполнения прыжка. 9-16 прыжков с прямыми ногами по 6 поз. ног, 16 прыжков с согнутыми в коленях ногами.

Рекомендовано к просмотру: <https://youtu.be/ut8nVDo8bcg?list=TLPQMjMwMzIwMjA_tR_63PHopQ>