**Студия «Эврика»**

 **Оздоровительная аэробика**

 **3 год**

**06.05-08.05**

**Тема «Физические качества»**

**Задание**

1. Посмотрите картинки, прочитайте определения физических качеств.
2. Выполните упражнения на баланс.





 





## Упражнения на баланс

 Упражнения на баланс полезно делать и утром, и вечером. Упражнения на баланс могут улучшить координацию.

**1. Цапля, или Золотой петух стоит на одной ноге (начинаем с 10 секунд)**



**2. На цыпочках**



Встаньте ровно. Стопы вместе. Руки на поясе.

Теперь ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА! Постойте так 10 секунд и поднимитесь на носки. Рекомендуется постоять на носочках с закрытыми глазами 10 секунд.

**3. Друг перед другом**



Встаньте прямо. Руки на поясе. Стопы поставьте в одну линию "пятка к носку". Закройте глаза. Постоять 10 секунд

**4. Ласточка**



Встаньте на одну ногу, руки - на поясе. Наклонитесь вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу. Вторая нога - вытянута по возможности тоже горизонтально полу.

Обе ноги должны быть прямыми!

Глаза - открыты. Стоим 15 секунд. Меняем ногу.

**5. Ходьба по линии**



 Для линии можем использовать сантиметр, ленту.

**6. Ходьба на месте с закрытыми глазами**



Встаньте прямо. Какими-нибудь предметами обозначьте свою позицию по бокам на полу: на расстоянии нескольких сантиметров от ног положите карандаш или нарисуйте линию, которую сможете потом стереть с покрытия.

Закройте глаза и пошагайте на месте около минуты. Теперь откройте и посмотрите, сместились ли вы со своей позиции или остались на месте?

**7. Поза дерева**

Взята из йоги.

Нужно встать прямо, поднять одну ногу и поставить ее стопой на внутреннюю часть бедра опорной ноги. Колено согнутой ноги должно смотреть в сторону.

На опорной ноге колено обязательно прямое и подтянутое вверх.

Старайтесь вытягивать тело вверх. Руки - перед собой или сложены над головой.

Рекомендуется начинать с 10 секунд и постепенно доводить до 30.



**8. На четвереньках**

Встаньте на четвереньки. Вытяните параллельно полу правую руку и правую ногу. Постойте так около 15 секунд. Поменяйте позицию: вытяните левую руку и левую ногу.

Усложненный вариант: вытягиваем правую руку и левую ногу. Затем - наоборот: левую руку и правую ногу. Так стоять труднее.



**9. Приставной шаг**



Расстелите на полу швейный сантиметр во всю длину. Встаньте прямо у отметки 0 см, стопы вместе. Руки на поясе. Попробуйте приставным шагом пройти вдоль всего сантиметра до конца. С открытыми глазами должно получиться у абсолютного большинства.

А теперь то же самое - с закрытыми глазами.

*Обезопасьте себя от ударов и падения! Лучше делать это упражнение под наблюдением кого-то из родных.*

**10. Книга на голове**

 Ходьба, приседания, повороты и т.д. - любое действие с увесистой книгой на голове.