**Студия «Эврика»**

**Направление «Оздоровительная аэробика»**

**Задание для 3 года обучения**

**«Упражнения на каждый день»**

Все упражнения, которые здесь представлены, выполнялись нами на занятиях, поэтому вы чётко знаете, как их правильно делать. Данный пятнадцатиминутный комплекс позволит Вам в домашних условиях вспомнить и выполнить то, что мы делали на учебных занятиях.

**Важно в процессе выполнения упражнений следить за своим самочувствием.** Если Вы почувствовали недомогание, то необходимо остановиться. Если у Вас есть возможность заниматься перед зеркалом, используйте её, чтобы контролировать себя и избежать ошибок.

**Вводная часть:** ходьба на месте (1 минута), бег на месте (1 минута), прыжки ноги врозь-вместе (10 раз), переход на ходьбу для восстановления дыхания (примерно 30 секунд), подъем на носки (10 раз).

***Подготовительная часть:*** вспоминаем нашу «вращательную зарадку»: алготритм – голова - плечи-пояс-колени- голеностоп (8 вращений в одну сторону, 8 в другую).

***Основная часть***: «Комплекс полезных упражнений».

Между упражнениями, которые выполняются на коврике, делайте небольшой перерыв на отдых.

1. Приседания – 10 раз. (Положение рук: простой вариант - прямые перед собой, усложненный - за головой в замке, локти четко в стороны).
2. Комбинированное упражнение. Присесть – выкинуть ноги в упор лёжа – собрать ноги обратно в приседание – подъём. Упражнение выполняется на 4 счета (присед 1, упор лежа 2, присед 3, подъем 4). Количество повторений 5 раз.

***Упражнение на коврике:***

1. Стоим в упоре лёжа – руки попеременно касаются противоположного плеча – 10 раз. Не забывайте держать равновесие, будьте аккуратны.
2. Отжимания: мальчики – 2 захода по 10 в обычном упоре лёжа, девочки – 2 захода по 8 в упрощенном положении, с упором на колени, ноги скрещены.
3. Лечь на живот на коврик. Упражнение «Супермен»: Исходное положение: лежим на животе, руки и ноги врозь. Одновременно поднимаем руки и ноги вверх, на секунду задерживаемся, изображаем полёт супермена, опускаемся в исходное положение.
4. Поворот на спину. Упражнение для нижнего пресса «Ножницы». Верхняя часть туловища приподнята, опирается на локти. Ноги поднимаем над полом не выше 20 см, скрещиваем и разводим ноги, изображая ножницы – 3 захода по 10.
5. Упражнения для мышц верхнего пресса: И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Подъемы верхней части корпуса (3 захода по 8 с перерывом на отдых), положение рук (1. на поясе.2. на крест на груди.3. за головой).
6. Упражнение «Кошка» для спины: И.п. – стоим на четвереньках, медленно выгибаем спину дугой, изображая кошку, возвращаемся в обратное положение. Сделать 10 повторений.

**Заключительная часть:** «Упражнения на гибкость»:

Упражнения «Складка»: И.П. – сидим на коврике, тянемся к вытянутым носкам прямыми руками. У кого получается - взяться руками за носки, голову опустить между рук к ногам, в таком положении задержаться на несколько секунд.

Упражнение «Замочки за спиной». Попытаться соединить руки за спиной на правую и левую сторону.

Упражнения «Перекаты в выпадах». Садимся в глубокий выпад,

Медленно перемещаемся в одну сторону и другую, сделать 10 повторений. Упрощенный вариант – руки перемещаются по полу, помогая перекатываться с одной стороны на другую, усложненный вариант – руки за головой.

Заводим тетрадь «Дневник двигательной активности». Чертим в ней следующую таблицу. Плюсами отмечаем дни, когда выполняли комплекс упражнений. В таблице отмечены упражнения, на которые необходимо обратить особое внимание, поскольку постепенно будет увеличиваться количество повторений при их выполнении, поэтому в таблице необходимо записывать количество раз по каждому упражнению.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота |
| Отметь плюсом день, в который выполнял(а) упражнения |  |  |  |  |  |  |
| Приседания |  |  |  |  |  |  |
| Отжимания |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для верхнего пресса |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения для нижнего пресса |  |  |  |  |  |  |

Присылаем фото дневников с заполненными графами за неделю.