**План занятий отделения «фитнес-аэробика» СО группы тренера-преподавателя Воробьевой Е.С. на период о введении ограничительных мероприятий в виде приостановлении допуска обучающихся и их родителей (законных представителей)**

**в МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 09.11.2020г. по 13.11.2020г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| 1. | СФП | 09.11.20 | **Упражнения для рук и плеч**  **«Тянемся к солнышку»** — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела. На вдох руки поднимаются вверх, ребенок становится на цыпочки. На выдохе руки опускаются вниз, ноги встают полностью на ступню.  **«Поздороваемся с пальчиками ног»** — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поочередно на выдохе ребенок наклоняется к носкам ног, стараясь дотянуться руками как можно дальше.  **«Мельница»** — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч. Наклон вперед, руки в стороны. Поочередно одна рука тянется к полу, вторая поднимается вверх. **«Аплодисменты»** — ребенок ходит по комнате, хлопает в ладоши, максимально разводя руки, чтобы потренировать плечевой пояс. Поочередно совершает хлопок спереди, над головой, за спиной. **Упражнения для ног**  **«Невидимый стул»** — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки перед собой. Делаем медленные приседания. В зависимости от возраста, выбирайте «глубину» присяда.  **«Топотушки»** — ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба на носках, пятках, на тыльной и внутренней стороне стопы.  **«Шагающая цапля»** — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба с высоким поднятием колен. Можно сопроводить веселыми криками цапли и других птиц.  **«Лабиринт»** — выставляется несколько предметов в ряд, по очереди, попарно «воротами». Ребенок передвигается между предметами, стараясь не задевать и не пропускать «ворота». | Упражнения выполнять и прислать фотоотчет или видеотчет |
| 2. | СФП | 10.11.20 | **Упражнения для туловища**  **«Старт пловца»** — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки сомкнуты за спиной. На вдохе наклон вперед, руки приподнимаются. На выдохе возврат в исходное положение. Для малышей упражнение можно переименовать в «Грача» или «Пингвинчика», при наклонах делая вид, что ищем червяков или разглядывая следы на снегу.  **«Спиралька»** — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередный поворот туловища в разные стороны, не отрывая ног от пола. Можно усложнить упражнение, добавив руку, тянущуюся в сторону поворота.  **«Тюлень»** — ребенок лежит на спине, руки вытянуты над головой. На вдох переворот на живот. На выдохе — возврат обратно. Поочередно выполнять через левое и правое плечо.  Посмотрите вместе с ребенком видео National Geographic, чтобы потом смело ползать и хлопать «ручками-ластами», как настоящие тюлени!  **«Зайка»** — положение стоя, пятки вместе, носки врозь. Руки скрещены на плечах. Прыгаем на месте. Усложняем упражнение, прыгая вокруг предметов. **Растягиваемся**  **«Кошечка»** — ребенок становится на четвереньки, голова опущена вниз. На вдох голова поднимается, тело максимально выгибается. На выдох возврат в исходное положение.  Мяукать разрешается!  **«Прятки»** — ребенок садится на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклоняемся вперед, стараясь животом коснуться коленей, не забываем вытягивать руки.  Можно сыграть в игру: за нами следят вредные птицы, а мы — супергерои-Мимимишки. Нужно так прижаться к земле, чтобы никто не заметил.  **«Гибкий кустик»** — ребенок стоит прямо, ноги вместе. Поднимаем руки и соединяем ладони над головой. Прогибаемся в грудном отделе и откидываем корпус назад. Необходимо исключить сильный прогиб в пояснице.  **«Березка на ветру»** — ребенок стоит прямо, руки подняты вверх над головой, пальцы сцеплены в замок. Тянемся вверх и наклоняемся сначала в одну, а потом в другую сторону. | Упражнения выполнять и прислать фотоотчет или видеотчет |
| 3. | Стретчинг | 11.11.20 | **Упражнение 1**. ***«Деревце»*.**  И. п. - Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.  1) Поднять прямые руки над головой – вдох.  2) Опустить руки, расслабиться – выдох.  **Упражнение 2**. ***«Кошечка»*.**  И. п. - Стоя в упоре на ладони и колени.  1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.  **Упражнение 3**. ***«Звездочка»*.**  И. п. - Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.  1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.  2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.  **Упражнение 4**. ***«Дуб»*.**  И. п. - Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.  1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.  2) Руки опустить, расслабиться – выдох.  **Упражнение 5**. ***«Солнышко»*.**  И. п. - Ноги на ширине плеч, левая *(правая)* стопа развернута наружу,  руки в стороны.  1) На выдохе – наклоняться в левую *(правую)* сторону, пока левая *(правая)* рука не коснется пола, правая *(левая)* рука вытянута вверх.  **Упражнение 6**. ***«Волна»*.**  И. п. - Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.  1) На выдохе – согнуть правую *(левую)* ногу  и прижать ее к туловищу.  Вытянутая левая *(правая)* нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.  **Упражнение 7**. ***«Лебедь»*.**  И. п. - Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.  1) На выдохе – согнуть правую *(левую)* ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая *(правая)* нога на полу.  2) Выпрямить правую *(левую)* ногу и потянуть к себе.  3) И. п.  **Упражнение 8**. ***«Слоник»*.**  И. п. - Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед,  ладони согнутых в локтях руки лежат на бедрах,  позвоночник вытянут вверх.  1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед  до полного  касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.  2) И. п.  **Упражнение 9**. ***«Рыбка»*.**  И. п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.  1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.  2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен.  Голова и ноги должны находиться на одном уровне.  3) И. п.  **Упражнение 10**. ***«Змея»*.**  И. п. - Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.  1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.  2) И. п. | Упражнения выполнять и прислать фотоотчет или видеотчет |
| 4. | Дыхательная гимнастика | 12.11.20 | **Упражнения на удлинение выдоха**  **«Наклоны вперед».**  И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.  **«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»).**  И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.  **«У кого дольше колышется ленточка».**  Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.  **Специальные дыхательные упражнения**  **«Задуй свечку»**.  Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.  **«Полное дыхание».**  Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться. | Упражнения выполнять и прислать фотоотчет или видеотчет |