Напоминание!

Приём пищи за 1,5 – 2 часа до начала занятия.

Убедитесь, что нет посторонних предметов, стен на расстоянии вытянутых рук впереди, сзади, справа и слева.

Форма занятий та же, что и всегда.

Питьевой режим тот же, что и всегда.

Хороших тренировок!

Занятие №1 . (Оно же занятие №3)

**Разминка:** 3 минуты лёгкий бег на месте; 1 минута бег-захлёст; 1 минута бег-колено вверх;1 минута шаг на месте; 3 минуты бег на месте; 1 минута выпады вперёд и назад; 1 минута прыжки врозь-вместе ноги; 2 минуты бег-захлёст; 1 минута прыжки лыжный шаг; 1 минута шаг на месте.

**Основная часть.**

Каждое упражнение выполняем в течение 1 минуты. Далее идёт 10 секундный перерыв.

**1.Приседание.** (1 мин)

Приседаем на 2 счёта, подъём на 2 счёта

Отдых-10 секунд

**2.Выпады вперёд.** (1 мин)

 Отдых-10 секунд

**3.Кранч.** (И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты, руки за головой, локти в стороны. Отрываем лопатки от коврика, сохраняя положение локти в стороны.) (1 мин)



Отдых-10 секунд

**4.Выпады назад.** (1 мин)

Отдых-10 секунд

**5.Отжимания.** (1 мин)

Отдых-10 секунд

**6.Разгибание спины.**

 (И.п.: лёжа на животе, руки за головой, локти в стороны. Подъём верхней части корпуса. Голову не запрокидываем, ноги не отрываем от пола.) (1 мин)



Отдых-10 секунд

**7.Обратный кранч.**

И.п.



Отталкиваясь руками от пола, подтягиваем колени к груди, голень и бёдра вместе.(1 мин.)

Отдых 10 сек.

**8.Подъём разноимённых рук и ног.**

И.п. Лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги на полу.

На вдохе поднимаем правую руку и левую ногу (голову не запрокидываем), выдох - опускаем. Тоже с другой ноги и руки.(1 мин.)



Отдых 10 сек.

**9.Боковой кранч.**

И.П. Лёжа на полу, правая нога согнута и стоит на полу, левая нога согнута и лежит на правой ноге.



На выдохе стараемся оторвать лопатки от пола, тянемся правым локтем к левому колену. Вдох – опускаемся. 30.сек.

Меняем ноги.

На выдохе стараемся оторвать лопатки от пола, тянемся левым локтем к правому колену. Вдох – опускаемся. 30.сек.

Отдых 10 сек.

**10.Приседание.**

Приседаем на 3 счёта, сидим 4 счёта, встаём 1 счёт. 1 мин.

После этого упражнения отдыхаем 1 минуту и повторяем в точности комплекс упражнений.

После повтора комплекса упражнений выполняем упражнения на растяжение и расслабление.

**1.Кошка.**

И.п.Стоя на четвереньках, ладони под плечами, колени под тазом.

На вдохе округляем спину, прижимаем подбородок к груди. На выдохе прогибаем спину, плавно запрокидываем голову назад. 2мин.

**2.Поза ребёнка.**

Выполняем 1 минуту.



**3.Вытянутый угол.**

И.п. Сидя на коврике, ноги в стороны, наклон корпуса к правой ноге(30 сек.), наклон корпуса к левой ноге(30 сек.). Всего 2 минуты.

Повторяем комплекс упражнений на растяжение ещё 1 раз.

Занятие закончилось.

Занятие № 2.(Оно же занятие № 4)

**Разминка:** 3 минуты лёгкий бег на месте; 1 минута бег-захлёст; 1 минута бег-колено вверх;1 минута шаг на месте; 3 минуты бег на месте; 1 минута выпады вперёд и назад; 1 минута прыжки врозь-вместе ноги; 2 минуты бег-захлёст; 1 минута прыжки лыжный шаг; 1 минута шаг на месте.

**Основная часть.**

Каждое упражнение выполняем в течение 1 минуты. Далее идёт 10 секундный перерыв.

**1.Джек.** (1 мин.)

**2.Бег-захлёст.** (1 мин.)

**3.Перескок с одной ноги на другую.** Колено поднимаем высоко. (1 мин.)

**4.Лыжный шаг.** (1 мин.)

**5.Прыжки на двух ногах вперёд и назад.** (1 мин.)

**6.Приставной шаг, руки в стороны-наверх.** (1 мин.)

**7.Прыжки ноги скрестно ,руки на поясе.** (1 мин.)

**8.Подъём колена к разноимённому локтю.** (1 мин.)

И.п. Стоя на полу, руки за головой, локти в стороны.

Поднимаем правое колено, тянемся к нему левым локтем.(30 сек.)

Тоже с левой ноги.(30 сек)

**9.Бег на месте.** (1 мин.)

**10. Бег-колено вверх.** (1 мин.)

После этого упражнения отдыхаем 1 минуту и повторяем в точности комплекс упражнений.

После повтора комплекса упражнений выполняем упражнения на растяжение и расслабление.

**1.Поза ребёнка.**

Выполняем 1 минуту.

**2.Вытянутый угол.**

И.п. Сидя на коврике, ноги в стороны, наклон корпуса к правой ноге(30 сек.), наклон корпуса к левой ноге(30 сек.). Всего 2 минуты.

**3.Складка.**

И.п. Сидя на коврике, ноги вытянуты, спина прямая (Можно выполнять это упражнение с опорой о стену).Стопы тянем на себя. На выдохе наклоняем корпус вперёд, спина прямая. Продолжаем дышать, находимся в этом положении 1 минуту.

**4.Растяжение передней поверхности бедра.**

И.п. Стоя на полу.

Захватываем правой рукой правую стопу, прижимаем пятку к ягодице. Удерживаем положение 30 сек. Тоже с другой ноги 30 сек.

Повторяем комплекс упражнений на растяжение ещё 1 раз.

Занятие закончилось.