**Тренировка по художественной гимнастике**

 Тренер: Красильникова К.А.

 Группа СОГ -1 ( понедельник)

 Разминка по кругу

1. Бег на носочках ( бегаем из комнаты в комнату)
2. Ходьба гимнастическая ( ноги выворотные, разворачиваем пальцы)
3. Ходьба на носках (мах подняться на носки, колени втянуть)
4. Ходьба на пятках ( колени втянуть)
5. Острый шаг
6. Перекатный шаг ( начинаем с сокращённой стопы)
7. Мягкий шаг (разные ручки и ножки)
8. Цапельки ( на носках, колено мах вверх)
9. Бег цирковых лошадок ( согнутые ноги-колени вверх, пятки назад; прямые ноги - вперёд, назад)
10. Спокойная ходьба ( восстановить дыхание)

 Хореография

1. «Релеве» - 20 раз ( руки на поясе, локти точно в сторону, ноги по VI позиции мах напряжены, колени втянуты, хвост зажат, вставать на мах выдавленные полупальцы. Шея вытянута, подбородок поднят, спина прямая, лопатки собраны, плечи опущены)
2. «Релеве» - удержание – 20 сек
3. Волны руками ( вперёд, в сторону, поочерёдно, «обнимашечка»)
4. « Плие» - 10 раз по I позиции и 10 раз по II позиции ( руки на поясе, спина прямая, колени точно в сторону, давить на мизинцы ног)
5. Равновесие «пассе»- 6 раз на каждую ногу ( ноги по VI позиции, спина прямая, лопатки собраны, плечи опущены, мах подтянуть колено вверх, пятка смотрит вверх- НЕ КОСОЛАПИТЬ!!!)

 Партерная разминка

1. Сед, ноги вперед, руки в стороны – 10 сек. (ноги максимально напряжены, пятки пола не касаются, хвост втянуть, лопатки собраны)
2. Сед, ноги вперед, стопы на себя, руки в стороны- 10 сек. ( стопы максимально сокращены, пятки пола не касаются, хвост зажат, колени втянуты, лопатки собраны)
3. И.п.- Сед, ноги вперед, руки в стороны

1-2-стопы на себя ( сократить ноги)

3-4-и.п. – 10 раз ( ноги максимально напряжены, пятки пола не касаются)

4. «Обезьянка» 4-6 раз. Выполнять на 4 счета. (ноги максимально напряжены, пятки пола не касаются)

5. Круговое движение стопами наружу, внутрь. 4-6 раз. (стопы разворачивать по I позиции, тянуть мизинцы к полу, ноги максимально напряжены)

6. Упор сидя на подъемах -20 сек. (руки сзади, ладони лежат на полу, пятки вместе, между пальцами 2-3 см.- птичка, хвостом давить на пятки. Спину держать прямо, лопатки вместе, плечи опущены)

7. Стойка на подъемах -20 сек. (Стоять на выворотных подъемах у опоры (стена, стул и т.п.). Хвост зажат, колени стараться выпрямлять)

8. « Складочки»

И.п.- сед, ноги вперед, руки вверх

1-4 - наклон вперед

5-8-и.п. – 6 раз (руки прямые. Вытягивая поясницу, медленно наклоняться вперед, прижимая низ живота к бедрам. Ноги мах напряжены, пятки пола не касаются)

9. Полная « складка» -20 сек. (полностью сложиться с ногами. Руки лежат на полу, локти не сгибать. Спину вытягивать)

10. «Складка» со стопами на себя – 20сек. (мах сократить стопы, взять их руками, согнуть локти. Поднять пятки с пола)

11. «Паучок - просто» - 2 раза по 10 сек.( стопы мах на себя, мизинцы тянутся к полу. Колени прямые, поясница прогнута)

12. «Паучок – крестик» - 2 раза по 10 сек.

13. « Бабочка» - летим 20 сек.

14. « Бабочка – складка»-2 раза по 10 сек.( колени притягивать к полу. Живот класть на пятки. Руки прямые)

15. « Курица» -30 сек. ( сократить ноги, поднимать пальцы наверх)

16. «Курица – складка» - 2 раза по 10 сек. (живот класть на пятки. Руки прямые)

17. « Лягушка» - 20 сек. (колени и таз лежат на одной линии. Пятки прижаты к полу, стопы вытянуты)

18. Поперечный шпагат 1-3 мин. ( и.п. стоя, ноги разъезжаются точно в сторону – по одной линии , при этом не сгибать колени, руки стоят либо на ладошках, либо на локтях. Если ноги согнули – начинай сначала!!!)

 Общая физическая подготовка (ОФП)

1. «Ножницы» лёжа на спине 3 захода по 1 мин. ( ноги мах напряжены и выворотные, руки прижаты к полу)
2. И.п. – Лёжа на спине, руки вверх,
3. поднять корпус
4. и.п. 10+10 раз (можно родителям помочь подержать ноги)
5. « Планка»- на локтях 1-2 мин. ( мах напрячь тело, втянуть живот, хвост, колени)
6. Отжимания – 5-10 раз (не прогибаться в спине, до конца выпрямлять руки)

Мои хорошие!!! Если вы постарались и всё это сделали с максимальной отдачей, то завтра у вас будут болеть ножки и пресс))) но….. мы Настоящие Гимнастки – ТЕРПИМ)))

Дорогие родители, если у вас есть желание, вы можете сфотографировать или снять небольшое видео вашей звёздочки и прислать мне на Вайбер , мой телефон +79036917790.