

## Здравствуйте, ребята! Тема занятия: «Развитие гибкости»

Сегодня на занятии отработаем упражнения для развития гибкости различных отделов позвоночника. Перед выполнением упражнений необходимо сделать разогрев.

- Наклоны, повороты головы, корпуса;
- Высокие поднимание ног с согнутым коленом вперед, в сторону;
- Подъем на полупальцы с дотянутыми коленями, приседания по параллельным и выворотным позициям;
- Шаг-складка, шаг-складка на удержание;
- Прыжки на месте *sote*, с затяжкой, поджатые(вперед, назад, в стороны), разножка;
- Большие броски ног вперед, в сторону, назад( следить за тем, что ноги должны быть дотянуты при броске).
- 

### Упражнения для гибкости:

Полумост



Мост на коленях



### «Кольцо»



### «Корзинка»



«Мост» исполняется из положения лежа



**Домашнее задание: исполнять все упражнения по 4-8 раз**

Вам необходимо подготовиться к занятию:  
форма одежды - репетиционная, волосы прибраны, площадка для работы свободная.

**Дорогие ребята! Практическая часть будет проходить через Zoom**  
Елена Беляева приглашает вас на запланированную конференцию: Zoom.  
Тема: Зал персональной конференции Елена Беляева

Подключиться к конференции Zoom

<https://us04web.zoom.us/j/2804572400?pwd=VC9yM3dZMC9Tb1JsazVZamdibUJ5Zz09>

Идентификатор конференции: 280 457 2400

Код доступа: 050187