**Приложение 1.**

 «Комплексы партерной гимнастики».

**Упражнение №1**.Для подъема стопы (Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пол).

**Упражнение №2.** Для выворотности стопы (сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола). **Упражнение №3**. «Буратино» (ноги на полу на ширине 90˚, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4. 1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка;3 - 4 такты – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги).

**Упражнение №4**. «Солнышко» (ноги на полу на ширине 90˚, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4:1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги.2 такт – вернуться в исходное положение, движение повторить с левой ноги).

**Упражнение №5**. «Складочка» *–* ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4:1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед. 2 такт – вернуться в исходное положение. **Упражнение №6.** «Бабочка» -ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

**Упражнение №7**. «Лодочка» *–* лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку*.* **Упражнение №7**.«Рыбка» *–* лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

**Упражнение №8**. «Русалочка» –лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладошки возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4: 1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову.3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

**Упражнение №9**. «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

**Упражнение №10.** «Ушастый заинька» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

**Упражнение №11**.У пражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

**Упражнение №12**.«Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

**Упражнение №13** .И.п. – сесть на пол с опорой рук сзади.«раз» - сократить стопу;«два» - стопу перевести в вытянутое положение, постараться большими пальцами коснуться пола.

**Упражнение №14**. И.п. – см. упр.№1 «раз» - сократить стопу; «два» - развернуть стопы, стараясь мизинцами коснуться пола; «три» - соединить стопы (стопа остается в сокращенном положении);«четыре» - вытянуть стопу, стараясь коснуться большими пальцами пола.

**Упражнение №15**. И.п. – сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, намного прогнутая.«раз» - поднять выпрямленную правую ногу вверх;«два» - не меняя положение ноги, сократить стопу;«три» - вытянуть подъем;

**Упражнение №16**.И.п. – сесть на пол с опорой рук сзади.«раз» - приподнять выпрямленную правую ногу;«два - три» - вращение стопы вовнутрь;«четыре» - опустить ногу в исходное положение. Повторить с другой ноги.

**Упражнение №17** «Кошечка».И.п. – упор на руки.

«раз – два» - спину прогнуть, голову поднять до предела вверх; «три – четыре» - спину выгнуть, голову опустить вниз.

**Упражнение № 18.«Рок-н-ролл лежа».**

Упражнение направлено на развитие силы, мышц брюшного пресса и сгибателей бедра.

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты, руки за голову .Вступление.I. «раз – восемь» - на каждый счет подъем и опускание пяток; II. «раз» - пятки врозь; «два» - пятки вместе;

«три – восемь» - повторить движения счета «раз – два» три раза.III. «раз – восемь» - на каждый счет подъем и опускание носков; VI. «раз» - носки врозь; «два» - носки вместе; «три – восемь» - повторить движения счета «раз – два» три раза. Первый куплет.I. «раз» - удар носками об пол; «два» - удар левым носком об пол, правую ногу разогнуть вперед;«три – восемь» - повторить движения счета «раз – два» три раза .II. «раз» - толчком поставить ноги врозь на пол; «два» - толчком поставить ноги вместе на пол; «три – восемь» - повторить движения счета «раз – два» три раза. III. Повторить упражнения части I с правой ноги.

IV. Повторить упражнения части II .

V. «раз» - удар носками об пол;

«два» - удар левым носком об пол, правую ногу разогнуть вперед; «три» - удар носками об пол; «четыре» - удар правым носком об пол, левую ногу разогнуть вперед;

«пять – восемь» - повторить движения счета «раз - четыре».VI. Повторить упражнения части II . VII – XII. Повторить упражнения части I - VI . Проигрыш. I. «раз – восемь» - на каждый счет смена согнутых ног

впереди на весу II. Повторить упражнения части I. III. «раз» - с опорой левой согнутой об пол правую голень в сторону, колено внутрь; «два» - правое колено в сторону, пятку внутрь; «три – восемь» - повторить движения счета 1—2 три раза. IV. Повторить упражнения части III с другой ноги.

V – VI. Повторить упражнения части I—П.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета. Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша. Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета с I по VI , затем ноги разогнуть и расслабиться.

**Упражнение №19***.*И.п. - лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно) «раз - четыре» - медленно поднять правую ногу вверх;

«раз - четыре» - медленно опустить правую ногу в исходное положение.

То же повторить с левой ноги.

«раз - четыре» - медленно поднять правую ногу вверх, то вытягивая, то сокращая стопу;

«раз – четыре» - медленно опустить ногу в исходное положение. То же повторить с левой ноги. Упражнение №8.И.п. – лежа на спине. Согнуть правую ногу в колене, бедро прижать руками к гуди. При этом следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, что бы таз не смещался и левая нога оставалась вытянутой. Удерживать такое положение «четыре» счета. Повторить то же с другой ноги.

**Упражнение № 20**. «Дельфин».Упражнение направлено на вытягивание мышц позвоночника, рук, ног, формирование осанки. В упражнении нет строгого счета, необходимо каждую принятую позу держать не менее 8 счетов. И.п. - стойка ноги врозь. Первая часть — «стоя».I. «раз – четыре» - руки в стороны; «пять – восемь» - волнообразное движение руками.

II. «раз – четыре» - руки в стороны-верху; «пять – восемь» - волнообразное движение руками. III. «раз – восемь» - потянуться руками в стороны-кверху.

IV. «раз – четыре» - руки в стороны; «пять – восемь» - руки перед грудью, правая над левой.V. «раз – четыре» - руки в стороны;«пять – восемь» - волнообразное движение руками, VI. «раз – восемь» - удерживая положение, тянуться руками в стороны. Вторая часть — «сидя и лежа на спине».I. «раз – четыре» - с поворотом направо (налево) упор присев); «пять – восемь» - с упором руками сзади, сед в группировке II. «раз – восемь» - удерживая положение, тянуться спиной назад. III. «раз – восемь» - лечь на спину, руки вверх. IV. «раз – восемь» - потянуться руками вверх, ногами вниз. V. «раз – восемь» - согнуть правую ногу вперед, руками обхватить голень, голову вниз. VI. «раз – четыре» - потянуться спиной назад; «пять – восемь» - лечь на спину, руки вверх, правую ногу к левой. VII – VIII. Повторить упражнения частей V - V I с левой ноги. IX. «раз – восемь» - группировка, лежа на спине X. «раз – четыре» - потянуться спиной назад; «пять – восемь» - лечь на спину, ноги в стороны-книзу, пятки на себя, руки в стороны-кверху XI. Потянуться ногами вниз - в стороны, руками вверх в стороны. XII. «раз – четыре» - группировка, лежа на спине. «пять – восемь» - разгибаясь, с поворотом кругом направо (налево), лечь на живот, руки согнуть — правая над левой с упором лбом о руки .Третья часть — «лежа на животе и упор, стоя на коленях».I. «раз – восемь» - правую руку в сторону-кверху, левую ногу на носок в сторону-книзу.II. «раз – четыре» - потянуться по диагонали рукой и ногой. «пять – восемь» - и.п. III—IV. Повторить упражнения частей I - II с другой руки и ноги. V. «раз – восемь» - через упор стоя на коленях сед на пятках, руки вверх на полу. VI. «раз – восемь» - потянуться руками вверх. VII. «раз – восемь» - упор, стоя на коленях. VIII. «раз – восемь» - упор, стоя на правом колене, правую руку вверх, левую ногу назад на носок, нога носком упирается в пол.IX. «раз – четыре» - потянуться правой рукой и левой ногой; «пять – восемь» - и.п. - упор, стоя на коленях. X—XI. Повторить упражнения частей VIII - IX с другой руки и ноги.

XII. «раз – восемь» - присед на пятках, руки вверх на полу, потянуться.

XIII. «раз – четыре» - упор, стоя на коленях; «пять – восемь» - прогибание спины.

XIV. «раз – четыре» - выгибание спины. «пять – восемь» - прогибание спины. XV. «раз – четыре» - выгибание спины; «пять – восемь» - поочередно ставя ноги, принять упор присев. XVI. «раз – восемь» - с поворотом направо (налево) встать лицом к основному направлению в основную стойку.

**Упражнение 21**.И.п. – лечь на спину руки вытянуть вдоль тела.

«раз – четыре» - поставить ноги на пол за головой;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

**Упражнение №22**.И.п. – сесть с опорой на руки сзади, ноги согнуты врозь.

«раз» - опустить правое колено вовнутрь. Стараясь коснуться им пола; «два» - вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

**Упражнение №23.** И.п. – сесть на пол, ноги как можно шире развести врозь, руки за голову. «раз - два» - наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги; «три – четыре» - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

**Упражнение №24**. Повторять упражнение №12, с наклоном всем корпусом на правую и левую ногу, стараясь коснуться грудью колена.

**Упражнение №25**. «Лягушка». И.п. – сесть на пол, ноги согнуты в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью.

**Упражнение №26**.«Самолетик». И.п. – лежа на животе.

«раз – четыре» - поднять вытянутые ноги назад над полом и прогнуться, руки назад;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

**Упражнение №27**.«Щука».Выполнять, так же как и упражнение №17, только руки поднимать вперед, сложив ладони вместе.

**Упражнение №28**. И.п. – лежа на животе, руки за голову, ноги вместе.

«раз – четыре» - выполнить прогиб назад, удерживая бедра и живот на полу;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

**Упражнение №29**.«Лодочка».

И.п. – лежа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками.

«раз – четыре» - поднять ноги вверх, приподнимая верхнюю часть туловища;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

**Упражнение №30**. «Коробочка».

И.п. – лежа на животе.

Упираясь на руки. Прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, постараться коснуться ногами головы.

**Упражнение №31**.«Растяжка».

И.п. – стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.

«раз – четыре» - потянуться плечами к полу;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

**Упражнение №32**.«Кошечка».

И.п. – упор на руки.

«раз – два» - спину прогнуть, голову поднять до предела вверх;

«три – четыре» - спину выгнуть, голову опустить вниз.

**Упражнение №33**.«Перекаты».

И.п. – сидя на полу, обхватить руками согнутые в коленях ноги.

«раз – четыре» - прижав колени к груди, перекатиться на спину;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

**Упражнение №34**.«Уголок».

И.п. – сесть на пол, ноги вытянуть, руки в стороны.

«раз – четыре» - поднять вытянутые ноги вверх, образовать угол. Зафиксировать положение;

«раз – четыре» - вернуться в исходное положение.

**Упражнение №35.«Рыба-пила».**

*Упражнение образного характера, способствует укреплению мышц спины и профилактике кифоза.*

Вступление.

И.п. - лежа на животе, руки согнуты, на полу, правая рука под левой рукой, под головой, лоб упирается в ладони

I. «раз – шесть» - и.п.

 «семь – восемь» - правый локоть поднять вверх

II. Повторить упражнения части I, поднимая другой локоть

III. «раз – шесть» - и.п;

 «семь – восемь» - поднять голову

IV. «раз – два» - прогнуться, руки к плечам, пальцы врозь, ладонями вперед, принять и.п.

Проигрыш.

И.п. - то же.

I. «раз – восемь» - поднять ноги от пола и выполнять на каждый счет смену положения ног (вверх назад, вниз вперед) — «кроль»

II. Повторить упражнение части I и на счет 8 принять

положение упора лежа на бедрах, согнув руки

Первый куплет.

I. «раз – два» - разогнуть руки, прогнуться назад

 «три – четыре» - согнуть руки, перекат на грудь, ноги вверх назад «пять – восемь» - повторить движения счета «раз – четыре».

II. Повторить упражнения части I .

III. «раз – два» - руки вверх, голову вниз, вытянуться

 «три – четыре» - держать счет 1 – 2;

 «пять – шесть» - руки в стороны

 «семь – восемь» - руки на пояс

IV. «раз – два» - ноги врозь, прогнуться

 «три – четыре» - ноги соединить;

 «пять – восемь» - повторить движения счета «раз – четыре»;

 «восемь» - упор, лежа на согнутых руках (на бедрах), согнув руки.

Припев.

I. «раз – два» - разогнуть руки, прогнуться назад, вдох через нос;

 «три – четыре» - согнуть руки, лечь на пол, расслабиться, выдох;

 «пять – восемь» - повторить движения счета «раз - четыре».

II. «раз – четыре» - прогибаясь назад, два движения руками «брасс»

 «пять – восемь» - прогнуться назад и поочередно на каждый счет сгибать и разгибать руки впереди — «пиление»

III—IV. Повторить упражнения частей I - П.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Вступление. Повторить упражнения вступления.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Припев. Повторить упражнения припева.