****

**Ф И Т Н Е С**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

**ДЛЯ МАМЫ С РЕБЕНКОМ**

**Разработала:**

**Данилова Елена Валерьевна, педагог дополнительного образования по хореографии**

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

 ***И.П. стоя, ноги вместе, ребенка держим на руках.***

1. **Голова**

**- наклоны вперед – назад, вправо - влево,**

**- повороты,**

**- перекаты,**

**- круговые вращения.**

 **2. Плечи:**

 **- вверх – вниз,**

 **- назад поочередно,**

 **- вперед поочередно,**

 **- назад вместе (с волной туловищем).**

 **3. Ноги:**

 ***И.П. – ноги широко, ребенка держим на руках.***

**- пружинка с ноги на ногу,**

**- пружинка с поворотом назад,**

**- пружинка с подъемом колена вверх – в сторону,**

**- пружинка с подъемом прямой ноги в сторону,**

**- пружинка со сгибом ноги назад, к ягодице.**

**4. Приседания.**

**- ноги на ширине плеч, стопы //,**

**- ноги широко, приседания с ноги на ногу (перекаты).**

**- растяжка.**

**5. Выпады.**

**И.П. – стоя, ноги вместе, ребенка держим на руках.**

**- вперед,**

**- назад, - в сторону**

**6. Руки.**

***И.П. – ребенка посадить (положить) на пол, перед собой. Упор на прямых руках и на коленях.***

**- отжимания от пола, кисти рук //,**

**- отжимания, кисти рук внутрь,**

**- отжимания, кисти рук наружу.**

***И.П. сидя, руки в упоре прямые сзади, кисти повернуты к туловищу, ноги согнуты в упоре, ребенка посадить верхом на живот.***

**- отжимания сидя.**

**7. Растяжка рук.**

***И.П. – сидя на пятках, ребенка посадить рядом.***

**- дельтовидная мышца,**

**- согнуть правую руку за голову, левой пружинить вниз;**

**- ладони положить на лопатки, локти смотрят вверх.**

**8.Руки.**

***И.П. стоя, ребенка поставить перед собой.***

**- поднимать ребенка вверх, опуская, разводить локти в стороны.**

**9. Ноги.**

***И.П. – стоя на коленях, ребенка держим на руках, либо посадить перед собой.***

**- отклоняться назад.**

**- садиться на пятки, поднимаясь на колени,**

**- садиться сбоку на бедро.**

**Растяжка.**

**- сели справа от стоп, наклонились влево, руки влево (перекрутились).**

****

**10. Ягодицы**

***И.П. - лежа на спине, ноги в упоре широко, ребенок сидит (лежит) на животе.***

**- поднимать таз вверх,**

**- поднимать и сводить колени.**

**11. Пресс**

***И.п. – лежа на спине, ноги согнуты под углом 90, ребенка положить на голени на живот, лицом к себе.***

**- слегка поднимать голени и опускать,**

**- катание веред – назад (платформа),**

**- боковое катание, вправо – влево,**

**- ноги скрестить и подтягивать к груди, приподнимая таз.**

***И.П. – лежа на спине, ребенка посадить на ноги или рядом:***

**- частичный пресс,**

**- поднимать туловища с наклоном вперед,**

**- косой пресс,**

**- перекаты на спине в группировке.**

**12. Растяжка.**

***И.П. – сидя, ребенка положить на ноги.***

**- наклон вперед, целовать ребенка.**

**13. Дыхание.**

**14. Гимнастика для лица.**

**- шея,**

**- щеки,**

**- веки,**

**- глаза.**

****