**Пятница 10.04**

Время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-25 минут!

Выполнить следущие задания:

1. *Разминка* (Выполняем 2-3 раза)

**

1. *Упражнения для напряжения и расслабления мышц рук, груди и ягодиц.*
2. ***Отжимания.***

И.п. упираемся в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены.

1-не расслабляя мышцы пресса, сгибаем руки и опускаемся вниз. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голову при этом не опускайте. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите их назад.

2- и.п.

Девочки выполняют отжимание с колен.

Выполняем 3 подхода, по 5-7 раз

1. ***«Птенец»***

И.п – сидя прямо на коленях, ягодицы на пятках.

1- поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами.

2- Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, пытаясь максимально раскрыть грудную клетку.

Выполняем медленно, напрягая мышцы рук, 1 минуту

1. ***Кресло***

И. п. – ноги врозь, руки на поясе.

1- приседаем, бедра почти параллельны полу, руки вперед ладони смотрят вниз.

2- и.п

Выполняем 2 - 3 подхода по 7-10 раз.

1. ***Мах ногой назад.***

И.п. - стоя на коленях, руками обопритесь о пол. Позвоночник параллелен полу, шея на одной линии с позвоночником, не опускайте голову вниз и не закидывайте ее назад.

1- не отрывая ступни от пола, вытяните правую ногу назад.

2- медленно поднимите ногу вверх.

3- опускаем ногу

4- и.п.

Выполняем 2 подхода по 10 – 15 раз сначала правой, затем левой ногой.

1. ***«Пушинки и слоны».***

Ребёнок под тихую музыку бегает по комнате, как пушинка (легко, на носочках). Как только музыка стала играть громко ребёнок, изображает слона, громко и тяжело топает по полу.

1. *Упражнение на расслабление*

**«СЕМЬ СВЕЧЕЙ»**

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно… Вы дышите глубоко и ровно… Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей… Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. À теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет… Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь…»

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатемненном помещении.