Гимнастика

 Упражнение для стоп(положение сидя)-вытянутые стопы, сокращенные стопы ,чередование по одной ,движения стопами по кругу с фиксацией в 1 поз.

 Положение сидя -подтягивание двух ног к телу и возврат в пол с вытянутыми носками.(4 раза),подтягивание двух ног к телу и подьем ног на 30%(держим на 2 такта) и возврат в пол с вытянутыми носками(повтор 2 раза)

 Положение сидя-port de bras из 1 в 3 ,затем во 2 позицию рук.

 растяжка подколенного сустава- руки медленно. при прямой спине, достают пальцы ног и поднимаем пятки(колени вытянуты),затем вытягиваем стопы и укладываем корпус в «складочку»( повтор 4 раза)

 «Складочка» сделать и зафиксировать на 2 такта.повтор до трех раз

 Положение сидя- сокращени ног в «бабочку» и обратно.(повтор до 8 раз)

 Положение лёжа на животе-упражнения на выворотность .стопы в первой позиции ног переход во вторую позицию с сохранением выворотности.(повтор до 8 раз)

 положение лёжа на животе- не большие махи ноги по 10 раз (стопы выворотно)

 упражнение для укрепления мышц спины- «лодочка» поднимаем тело и ноги и фиксируем 2 такта(повтор 4 раза)

 «рыбка»

 «корзиночка»

 положение на спине — махи ногой по 10 раз вперед

 упражнение для пресса -»ножницы»25 подьемов

 положение лежа на спине- разножка ногами в стороны бросок быстрый, собираем мдленно.(повтор 10 раз)

 упражнения подготовка к «березке»-»пенек»

 «Березка»

 «стульчик»

 «колобок» 4 раза возврат с вытянутыми ногами, 4 раза на корточки, 4раза с прыжком.

 Шпагат прямой

 шпагат боковой(правая нога и левая)

 шпагат прямой- переход «солнышко» (4-6 раз)

 подготовка к» мостику»- «коробочка»,»колечко»(обязательно доставать пятки

 мостик» с пола и вытянуть колени,тяжесть тела на руки,походить на мостике взад и вперед.

 мостик с положения стоя