

# ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

## 18 занятие: 1. Развитие нижней части спины (поясница) I 2. Рисунок «Цирк»

### 1. Разминка:

1. Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.



### Задания:

1. «Поза счастливого ребенка». Ложимся на спину, поднимаем ноги вверх, сгибаем их в коленях и хватаемся руками за внешнюю сторону стопы. Расслабляемся и задерживаемся в этом положении. Можно немного покачиваться из стороны в сторону. Продолжительность 3-5 минут.



2. Ложимся на спину, сгибаем ноги в коленях и поднимаем их так, чтобы бедра и корпус образовывали прямой угол. Схватитесь руками за бедро одной ноги, а стопу другой ноги положите на колено. Задержитесь в этом положении 2-3 минут. Следите, чтобы поясница была плотно прижата к полу. Повторите с другой ноги.



3. «Собака мордой вниз». Из положения на четвереньках уведите ягодицы назад и вверх, вытяните руки, шею и спину в одну линию. Представьте, что ваше тело

образовало горку: старайтесь сделать вершину выше, а склоны более крутыми. Задержаться в этом положении 5-6 минут.



**2. Нарисовать рисунок «Цирк» любой жанр циркового искусства**

