

# РИТМИКА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Лютикас Маргарита Юрьевна

МБОУ «СШ № 36 им. Генерала А.М. Городнянского»

Города Смоленска

## **Место учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане учебный предмет «Ритмика» на этапе начального общего образования во 2-4 классе составляет 34 часа, 1 класс 33 часа

## **Общая характеристика учебного курса**

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования 2010 года. Отличительными особенностями являются: Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.

Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом.

Программа нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания. Поэтому содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. И главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку всех детей — не только способных и одаренных, но и имеющих недостатки психического и физического развития.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца и предполагает освоение азов ритмики, выполнение упражнений на степ-платформе, изучение танцевальных элементов, воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

В программу ритмики включены упражнения и движения выполняемые на степ - платформе, доступные детям 6-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук,

головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

*Занятия включают чередование различных видов деятельности:*

- музыкально - ритмические упражнения и игры,
- слушание музыки,
- тренировочные упражнения на степ- платформе ,
- танцевальные элементы и движения,
- творческие и самостоятельные задания

Ценность искусства танца - как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

## **Содержание курса**

Программа по ритмике содержит 4 раздела: *«Ритмика-гимнастические упражнения»*; *«Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами»*; *«Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку»*; *« Упражнения на степ – платформе под музыку»*.

На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы. Однако в зависимости от целей и задач конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению), имея в виду, что в начале и конце каждого урока должны выполняться упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

## **Ритмико-гимнастические упражнения**

Ритмико-гимнастические упражнения проводятся обычно в начале урока, являясь организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, поскоки с хлопками и без них, переноску предметов и служат для укрепления

мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка и т. п. В этот же раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации: шаги и прыжки через обруч, палку или качающийся канат, повороты на пальцах, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять, стоя на обеих ногах или на одной ноге, с открытыми, а затем с закрытыми глазами, используют в заключительной фазе урока, так как они содействуют успокоению, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве, закалять волю.

Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения, строятся на чередовании различных музыкальных сигналов: громкое и тихое звучание (громкое топанье и мягкий «кошачий шаг»); чередование темпа (быстрое и медленное хлопанье или поскоки); различение по высоте тона (движения в противоположных направлениях) и т. п.

При этом у детей вместе с воспитанием наблюдательности и внимания развивается быстрота реакции. В работе полезно использовать мячи, шары, флажки и тому подобные предметы, а также гимнастическую скамью (широкую и узкую), шведскую стенку и др.

### **Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами**

Для упражнений этого раздела используются детские музыкальные инструменты: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любые другие звучащие предметы — погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопучки, самодельные коробки с горохом и т. п. (игрушечные пианино и гармошки не рекомендуются из-за их различной звуковысотной настройки и невозможности в связи с этим использования в детском оркестре). Большинство упражнений со звучащими инструментами проводится в сопровождении фортепиано или аккордеона.

Вначале дети знакомятся с каждым инструментом и с его возможностями в отдельности, учатся обращению с ним. Их упражняют в реакции на музыку (совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т. п.). Сначала все упражняются на одном и том же инструменте, воспроизводят ритмы хорошо знакомых музыкальных произведений, при этом дети должны обнаружить понимание сильной доли такта, слабых долей, простых мелких долей.

По мере овладения инструментами становится возможным их комбинированное использование, создание ансамблей и оркестра. Так, воспроизведение сильных долей можно поручить тем, кто играет на барабанах, а слабые доли исполняют другие ученики на погремушках или треугольниках.

## **Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку**

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.

Используемая музыка должна быть доступна детям, ярко ритмична, мелодична. Целесообразно привлекать песни и произведения, указанные в программе по музыке для пения и слушания; полезно чаще прослушивать одни и те же пьесы, тогда глубже понимается их содержание. Тексты песен должны быть хорошо знакомы ученикам, чтобы их можно было при желании напевать или петь хором, сопровождая движения. Для успешной работы чрезвычайно важно тщательно подбирать музыку, чтобы дети смогли выполнять такие подражательные движения, как, например, «маятник», «деревья под ветерком», «полет птиц» и т. п.; или участвовать в играх «*Колыбельная кукле*», «*За работу, лесорубы*» и т. п.; или свободно изображать действия на темы «*Мы бегаем по лужам*», «*Мы собираем цветы для букета*», «*Игра в снежки*», «*На параде*» и т. п. Ученики могут полнее воплотить свои замыслы с помощью мимики и жестов.

В этот же раздел входит исполнение отсроченных движений (аналогичное понятие в музыке — каноны): несколько групп учеников выполняют одни и те же простые движения (например, ходьба вдоль стен, «змейкой», по кругу и т. п.), однако группы вступают в действие через определенные интервалы и строго ведут свою «партию». Исполнение отсроченных движений повышает чувствительность к ритму, способность своевременно включиться в деятельность, развивает внимание. Дети легче овладевают этими упражнениями, если вместе с движением поют.

## **Упражнения на степ – платформе, под музыку**

В занятия включаются и отрабатываются отдельные танцевальные движения (не более четырех-пяти наименований за учебный год).

Все упражнения предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В работе используются базовые шаги аэробики в сочетании с работой рук. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить с ним общий ритм движения, терпеливо обращаться при смене и передвижке партнеров к тем ученикам, у которых имеются какие-либо индивидуальные затруднения.

Овладевая простыми танцевальными движениями на степ - платформе, воспроизводя их, дети приучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение.

Следует добиваться, чтобы дети овладевали способностью свободно и непринужденно двигаться в танце.

### **Результаты изучения учебного предмета.**

#### **Личностные результаты:**

- укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
- формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией.
- развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.
- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

#### **Метапредметные результаты:**

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
- овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
- применение знаково-символических средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
- готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;
- планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности или причин неуспешности, умение корректировать свои действия;
- участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.

## Предметные результаты:

- развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;
- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;
- использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
- готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.
- участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

## Тематическое планирование

№п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		1	2
1.	Развитие музыкальности	6	6
2.	Развитие двигательных качеств и умений	6	6
3.	Развитие умений ориентироваться в пространстве	4	4
4.	Развитие творческих способностей	6	6
5.	Развитие и тренировка психических процессов	6	6
6.	Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности	6	6
	Итого:	34	34

Актуальность исследования связана с формированием и развитием интереса к двигательной активности и занятиям ритмикой в начальной школе с необычным инвентарем, комплексным интегративным характером оздоровительной работы в процессе обучения. Занятия актуальны с точки зрения практического применения, особенно в свете новых педагогических исследований и стратегических преобразований в области физической культуры и спорта в нашей стране. Занятия ритмикой являются подводящими к последующим занятиям степ – аэробикой в старшей школе.

Основное предположение, гипотеза, выдвинутая в исследовании, была следующая: обновление содержания образования по предмету физической культуры в процессе внедрения здоровьесберегающих технологий.

Цель проделанной работы сводилась к следующему:

- Повышение результативности применения здоровьесберегающих технологий во внеклассной деятельности по физической культуре;
- Усиление эффективности системы здоровьесберегающей среды образовательного учреждения;
- Создание условий для формирования у учащихся потребности в здоровом образе жизни, современных навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Задачи, которые способствовали осуществлению цели такие:

- Создать педагогические условия для развития мотивации учащихся к физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Сформировать новые здоровьесберегающие знания и умения у школьников;

- Усовершенствовать навыки самостоятельной физкультурной деятельности;
- Способствовать формированию у учащихся ценностного отношения к своему здоровью;
- Повысить эффективность физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении за счет внедрения в практику инновационных авторских комплексов по ритмике;
- Использовать в профессиональной практике личностно-ориентировочный подход к организации оздоровительной работы с учащимися;
- Создать диагностическую основу для дифференцированного сопровождения учащихся в рамках здоровьесберегающей среды учреждения;
- Способствовать профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.

Методика предлагаемого опыта состоит в том, что организация школьников на занятиях базируется на инновационных методических приемах, главной целью которых является развитие самостоятельности учащихся в познании своего организма. Методы, используемые в занятиях, следующие: методы самопознания (самонаблюдение, самооценка, физическое воспитание), методы самовоспитания (самоприказ, самоубеждение, самовнушение, самоодобрение и самоободрение).

### **Общие рекомендации**

1. Соблюдать режим сна, питания.
2. Разумно чередовать работу и отдых (по словам Н.Е. Введенского. «Люди устают не потому, что работают много, а потому, что работают не правильно»).
3. Активно отдыхать, использовать физические упражнения.



4. Ежедневно ходить пешком.
5. Заниматься ритмикой 1-2 раза в неделю.
6. Включиться в закаливание.
7. Уметь расслабляться и переключаться.
8. Любить себя и сохранить хорошее отношение с людьми.
9. Заниматься самообразованием.

### **Методы самопознания**

**Самонаблюдение** – наблюдение за своим поведением, проступками, оценивание их, сравнение себя с другими. Самоанализ требует всестороннего рассмотрения совершенного действия, поступка, выявление причин, вызвавших его: установления зависимости поступка от внешних воздействий, своего психического состояния. Анализу подвергаются реакции организма на физические нагрузки (самочувствие, настроение, работоспособность и т.д.), динамика физической подготовленности за определенный отрезок времени и др. Действительность метода самоанализа обусловлена адекватностью сопровождающей его самооценки изучаемых факторов, явлений, поступков.

**Самооценка** включает осознание человеком собственных умений, поступков, качеств, мотивов, и целей своего поведения и оценочное к ним отношение.

**Физическое самовоспитание** – процесс, который требует организации самовоспитания личности, так как только при этом условии выполнение плана работы над собой становится реальным. Важно, чтобы противоречие между «хочу» и «надо» всегда решалось в пользу «надо».

### **Методы самовоспитания**

**Самоприказ** – это требование немедленного выполнения определенного действия или поведения. Он предполагает появление волевого усилия в отношении собственной личности, когда следует поступить так, а не

иначе. Он может иметь различное выражение: проговаривание в слух, мысленное приказание, письменное распоряжение.

**Самоубеждение** – это «дискуссия» с самим собой, выдвижение доводов и контрдоводов, их взвешивание с целью доказать самому себе истинность определенного мнения, правильность поступка и т. д. Путем самоубеждения можно перестроить самосознание, отношение, поведение, преодолеть страх и т. д.

**Самовнушение** используется в целях усиления мотивации запланированного действия, проступка. Это воздействие человека на самого себя с помощью слова. Как правило, самовнушение завершается решением приступить к действию, осуществить намеченное. Чаще всего оно сопровождается самоприказом и его выполнением.

**Самоодобрение и самоободрение.** При неудачах человек утешает себя тем, что еще можно добиться успеха, подбадривать себя, поддерживая активность работы над собой. Добившись успеха, он разрешает себе отдых, развлечения. Самоодобрение и самоободрение могут быть выражены в таких, например, словесных формулах: «Молодец! Так держать. Вот уже получается. Еще немного поднажать!» и т. п.

### **Примеры саморегуляции:**

1. Привлечение или отвлечение внимания.
2. Селективность восприятия приказов объектов.
3. Контроль и подавление негативных эмоциональных состояний, препятствующих произвольной саморегуляции.
4. Прямое воздействие на мотивацию через представление последствий тех или иных действий.
5. Использование давления среды, например, в ситуации обещания кому-то.
6. Волевое ограничение и прекращение процесса обмундирования решения и взвешивания альтернатив, отсекающее часть информации.

## **Самоконтроль эмоционального состояния**

Привычка контролировать свое эмоциональное состояние формируется по отношению к трем признакам: мимике напряженности, скованности (непроизвольной напряженности мышц) и учащенному дыханию с сокращенной фазой выдоха.

Самоконтроль осуществляется посредством специально ориентированных вопросов, которые ученик задает сам себе: Как я сижу (не скован ли). Как моя мимика. Как я дышу. Если самоконтроль устанавливает наличие рассогласования в эмоциональной сфере, то в зависимости от характера напряженности следует соответствующее воздействие: произвольное расслабление мышц тела (устранение скованности), принятие удобной позы, расслабление лицевых мышц, установление ритмического дыхания с удлиненной фазой выдоха.

Умению эффективно осуществлять самоконтроль и необходимое воздействие в ответ на ту или иную форму проявления эмоциональной напряженности человек обучается в ходе специальных тренировок.

Занятия по ритмике проводились в два этапа:

- Теоретический (разработка диагностического инструментария для изучения мотивации к занятиям физической культурой, индивидуальных интересов и оздоровительных потребностей учащихся, создание комплексов по ритмике);
- Практический (проведение занятий по ритмике, коррективы и рефлексивные отклики обучающихся, модификация комплексов)

Большинство занимающихся не имели изначально достаточных знаний и умений для овладения ритмикой. Однако за довольно короткий промежуток времени (четыре месяца) они добились положительной

динамики по овладению комплексами упражнений. Так на начало занятий частично владели приемами работы 40% учащихся начальной школы, не владели – 60%. Через четыре месяца процент полностью овладевших вырос до 55%, частично владеют около 45% учащихся начальной школы.

Повысилась мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности школьников (в начале года диагностировались 55% учащихся, с желанием обучающихся формам новой работы, в декабре такие учащиеся составили 78%).

Изменилось отношение учащихся к своему внешнему виду, поведению: они стали более подтянутыми, следят за осанкой, легко двигаются, стали более собранными, выносливыми, проявляют активность в различных видах деятельности.

Наметилась тенденция укрепления здоровья (около 20% обучающихся отмечают улучшение состояния своего здоровья в результате регулярных занятий ритмикой).

### **Комплекс упражнений ( ритмики для степ - платформы)**

В качестве разминки и заминки идеально подойдет упражнение “Основной шаг”. Выполняйте его не менее 5 минут, каждые 30 секунд меняя ногу. В завершении тренировки сделайте растяжку всех групп мышц, участвовавших в работе. Удерживайте каждую растяжку по 15-20 секунд. Сами же упражнения выполняйте по 8-12 раз, постепенно доводя количество подходов до 5, отдыхая по 1 минуте между подходами.

#### **Упражнение 1**

**Исходное положение:** поставьте правую ногу на степ-платформу, согнув колено так, чтобы оно находилось над лодыжкой.

Поставьте левую ногу к правой, а затем, сойдите со степа, сделав шаг назад с правой ноги.

Повторите упражнение с другой ноги.

## **Упражнение 2**

**Исходное положение:** поставьте правую ногу на степ-платформу, согнув колено так, чтобы оно находилось над лодыжкой.

Держите корпус прямо, втяните живот, приподнимитесь на носок левой ноги и одним прыжком поменяйте ноги.

Выполните упражнение в течении 5-7 минут.

## **Упражнение 3**

**Исходное положение:** поставьте правую ногу на степ - платформу, согнув колено так, чтобы оно находилось над лодыжкой. Пресс напряжен, руки свободно опущены. Слегка согните левую ногу, приподняв пятку.

Оттолкнитесь носком от пола и, выпрямляя правую ногу, вынесите левое колено перед собой на уровень бедра. Одновременно сделайте мах вперед правой рукой.

Плавно верните левую ногу на пол, сначала опустив ее на носок и до конца не разгибая в колене. Правая нога остается на степ - платформе.

Выполните необходимое количество повторов сначала с одной, а затем с другой ноги.

## **Упражнение 4**

**Исходное положение:** встаньте на степ – платформу правой ногой, а левую отведите немного назад и вверх, сокращая мышцы левой ягодицы.

Приставьте левую ногу к правой, а затем, сойдите со степа, сделав шаг назад с левой ноги.

Повторите упражнение с другой ноги.

## **Упражнение 5**

**Исходное положение:** спиной к степ – платформе в стойке выпада, носок левой ноги упираться в степ – платформу.

Присядьте, сгибая колени до прямого угла. Следите за тем, чтобы колено правой ноги не выходило за линию носка.

Выполняйте необходимое число повторов сначала с одной, а затем с другой ноги.

## **Упражнение 6**

**Исходное положение:** поставьте на степ правую ногу, а затем согните левое колено, выполните захлест пяткой по направлению к ягодицам.

Выпрямите ногу левую ногу, а затем, сойдите со ступа, сделав шаг назад с левой ноги.

Повторите упражнение с другой ноги.

### **Упражнение 7**

*Исходное положение:* стоя правым боком к ступ – платформе, встаньте на нее правой ногой.

Приставьте левую ногу к правой. Затем опустите на пол правую ногу и приставьте к ней левую.

Выполните необходимое число повторов сначала с одной, а затем с другой ноги.

### **Упражнение 8**

*Исходное положение:* стоя правым боком к ступ – платформе, встаньте на нее правой ногой.

Приставьте левую ногу к правой. Затем опустите на пол правую ногу и приставьте к ней левую.

Выполните необходимое число повторов сначала с одной, а затем с другой ноги.

### **Упражнение 9**

*Исходное положение:* стоя правым боком к ступ – платформе, встаньте на нее правой ногой.

Левую ногу чуть приподнимите над полом и, не ставя на ступ – платформу, опустите на пол.

Приставьте правую ногу к левой.

Выполните необходимое число повторов сначала с одной, а затем с другой ноги.

### **Упражнение 10**

*Исходное положение:* стоя правым боком к ступ – платформе, встаньте на нее правой ногой.

Левую ногу согните в колене, подтяните вверх и сразу же опустите на пол.

Выполните необходимое число повторов сначала с одной, а затем с другой ноги.

### **Упражнение 11**

*Исходное положение:* стоя правым боком к ступ – платформе, встаньте на нее правой ногой.

Левую ногу отведите в сторону.

Приставьте левую ногу к правой, а затем станьте на пол с другой стороны степ – платформы, сделав шаг вправо с правой ноги.

## **Упражнение 12**

**Исходное положение:** поставьте правую ногу на степ-платформу, согнув колено так, чтобы оно находилось над лодыжкой. Руки на поясе. Соедините лопатки, опустите плечи, напрягите пресс.

Оттолкнувшись левой ногой, поднимите левое колено на уровень бедер и выпрямите правую ногу.

Задержитесь в этом положении, а затем опустите левую ногу на пол.

Выполните необходимое число повторов сначала с одной, а затем с другой ноги.

## **Упражнение 13**

**Исходное положение:** опуститесь на колени перед степ – платформой, ладонями упритесь в ее края, руки прямые.

Выпрямите ноги и поднимитесь на носки (если вы новичок, оставайтесь стоять на коленях). Напрягите мышцы пресса, чтобы тело образовало прямую линию от макушки до пяток.

Отожмитесь.

Вытолкните ягодицы вверх так, чтобы тело напомнило перевернутую букву V.

Опустите пятки на пол.

Вернитесь в положение прямой линии и повторите упражнение.

## **Упражнение 14**

**Исходное положение:** опираясь коленями о степ – платформу, руки на ширину плеч поставьте на пол. Держите корпус прямо.

Согните локти и опуститесь вниз так, чтобы плечи и локти были примерно на одном уровне.

Выпрямите руки и вернитесь в исходное положение. Выполните необходимое число повторов.

## **Упражнение 15**

**Исходное положение:** сядьте на край степ – платформы, обхватите ладонями ее край, немного согните локти, а затем осторожно опустите ягодицы перед степ – платформой.

Не разгибая коленей, выпрямите руки и поднимите сначала корпус, а затем левую руку.

Не опуская корпуса, развернитесь так, чтобы, сделав круговое движение левой рукой, коснуться ею правого края степ – платформы.

Выполнив действия в обратном порядке, вернитесь в начальное положение.

Повторите упражнение с другой рукой.

### **Упражнение 16**

**Исходное положение:** сидя на степ – платформе. Ступнями зацепитесь за что-нибудь неподвижное (к примеру за батарею). Спина прямая. Руки скрещены на груди или сцеплены за головой.

Медленно опуститесь назад.

Плавно вернитесь в исходное положение. Выполните необходимое число повторов.

### **Упражнение 17**

**Исходное положение:** лежа на степ – платформе, ноги на весу, колени согнуты, стопы вместе.

Разведите колени в стороны и плавно приподнимите ноги, напрягая мышцы ягодиц. Плавно опустите. Выполните необходимое число повторов.

### **Упражнение 18**

**Исходное положение:** лежа на степ – платформе, ноги на весу, левое колено согнуто.

Попеременно сгибайте ноги, удерживая их на весу.

Выполните необходимое число повторов.