

ВОЛНОВАЯ ГИМНАСТИКА



**Подготовила инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад № 20 «Золушка»
Мастер спорта Станко Светлана Михайловна**

Волнообразная гимнастика.

ВОЛНОВАЯ ГИМНАСТИКА - это оздоровительная практика. Все упражнения построены на мягких и текучих движениях, напоминающих собою волны, будь то упражнения на руки, плечи, ноги или туловище. При выполнении упражнений в работу включаются поочередно различные суставы, поэтому их иногда называют суставной волновой гимнастикой.

Волновая гимнастика помогает также добраться до более мелких мышц, суставов и связок, располагающихся глубоко в теле, которые остаются обычно неподвижными, способствует профилактике и мягкой коррекции позвоночника, и суставов, а у детей она способствует развитию образного мышления, креативности.

Упражнение "СЛЕД ЗМЕИ"

И.п. - стойка ноги вместе, руки вытянуты вперед, ладонями внутрь. Выполнять руками волнообразные движения вправо-влево, изображая ползущую змею.

Упражнение "КОШЕЧКА"

И.п. - упор стоя на коленях. 1 - 4 прогнуться, 5 - 8 спина круглая.

Упражнение "КАЛИБРИ"

И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны. Опускание и поднятие кистей рук (в быстром темпе с небольшой амплитудой).

Упражнение "ПТИЦА"

И.п. - стойка ноги вместе, руки в стороны. Представили себя птицами, парящими в воздухе, наши руки - крылья. Делаем легкие взмахи руками вверх-вниз, а теперь замерли и парим в воздухе (6 - 8 раз.)