- Работа над правильной осанкой (позвоночник вытянуть, макушкой растем вверх, «корешками» - вниз, голову прямо, подбородок приподнят, плечи опущены, живот втянуть.)

- Разогреваем: шею, плечи, туловище (повороты, наклоны). Подготавливаем отдельные группы мышц и разогреваем суставы, готовимся к Занятие на полу

*Основная часть*

Занятие на полу (ряд корригирующих упражнений основанных на исправлении недостатков в осанке и стопе)

- Спина прямая сидя на пол, руки упор сзади. Работает стопа (вытянуть сократить, круги стопой.

- Руки в сторону (держим спину).

- «Уголок» - держим руки в стороны. Ноги прямые над полом как можно выше,

- «Бабочка» - колени положить на пол.

- Легли вперед, *достали подбородком до пола*.

- Легли на пол по «стойке смирно» работаем животом. «Арбузики» - надуть сдуть.

- Прижать ноги к груди. Обхватить их руками (качаемся на позвоночнике).

- Поднять ноги над полом «качаем пресс»

- Поднять руки за голову прямые. Поднимаем руки и туловище «качаем нижний пресс».

- «Лягушка» колени на полу. Пятки стараться положить на пол.

- Упражнение «Закрыть глазки».

- Упражнение «Кольцо».

- Упражнение «дощечка».

- Заход на круг (марш. поднимание коленей наверх).

- «Галоп» по кругу.

- Прыжки по диагонали (поджатые, подскоки).