

Дистанционное обучение

Группа №45,46

Педагог дополнительного образования - Чуркина Е.Д.

Группа №	Дата проведения занятия	Тема занятия	Материалы к занятию/Электронные песурсы
45	11.12	ОФП. Выдохи в воду.	Комплекс упражнений в воде. ОФП.
46	12.12	ОФП. Выдохи в воду.	Комплекс упражнений в воде. ОФП.

**Комплекс упражнений «Погружение в воду в домашних условиях»**

*Необходимо выполнять в ванне наполненной водой, либо в тазике с водой.*

1. Задержка дыхания. Набрать воздух ртом и задержать дыхание, посчитать до 10, затем сделать долгий выдох (губы трубочкой). Повторить 5-6 раз.
2. Набрать в ладони воду и сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
3. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
4. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
5. То же, опустив лицо в воду.
6. То же, погрузившись в воду с головой.
7. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
8. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
9. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

**ОФП:**

1. Наклоны в разные стороны.  
Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону).
2. Наклоны вперед, касаясь руками пола.  
Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.
3. Складка на полу.  
Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз).
4. «Бабочка».  
Исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).

5. Складка на полу ноги врозь.

Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми (10 раз).

6. Приседания.

Исходное положение: ноги вместе, руки подняты вперед, сделать 15 приседаний вниз-вверх (2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд).

7. Равновесие на двух ногах.

Исходное положение: стоя ноги вместе, руки подняты вверх, встать на носочки и постараться устоять как можно дольше, не сходя с места. Для выполнения этого задания все мышцы тела должны быть максимально напряжены, руками тянуться в потолок, а глазами смотреть в одну точку перед собой, чтобы не терять равновесие.

8. Равновесие на одной ноге по 10 секунд.

Исходное положение: руки держать на поясе, спину прямой, с места сходить нельзя, глазами смотреть в одну точку перед собой.

9. Прыжки на одной ноге, руки на поясе.

Прыжки нужно выполнять на носках по 15 раз на каждую ногу, 2 подхода.

10. «Лодочка на спине».

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Одновременно оторвать от пола на 30 градусов голову с руками и ноги, держать 10 секунд по 2 подхода. При выполнении упражнения ноги и руки держать натянутыми вместе, поясница должна быть прижата к полу.

11. «Лодочка на животе».

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх, ноги вместе. Одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов. Обязательно руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе. Выполнить лодочку 10 секунд по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

12. Восстановление

Стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1-4 медленно поднимаем руки вверх и делаем вдох, на счет 5-8 медленно опускаем руки вниз и делаем выдох. 10 повторений.