

Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Каждый комплекс упражнений подготавливает к успешному освоению материала в непривычных условиях водной среды, рекомендуется начинать каждый комплекс с ходьбы (ходьба на носках, ходьба на пятках); бега (бег с подниманием бедра, бег с захлестыванием голени); прыжки (прыжки на правой, левой ноге). Каждое упражнение выполнять 4-6 раз.

Комплекс ОРУ в движении «На лугу»

1. Ходьба с подниманием руки вверх и опусканием вниз, хлопки.
Только в лес мы все зашли,
Появились комары.
Руки вверх - хлопок над головой,
Руки вниз – хлопок другой.
2. Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни с покачиванием влево, вправо.
Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем.
Руки за голову кладём
И вразвалочку идём.
3. Прыжки с ноги на ногу по «камешкам».
Снова дальше мы идём,
Перед нами водоём.
Прыгать мы уже умеем,
Прыгать будем мы смелее:
Раз-два, раз-два-
Позади уже вода.
4. Бег («ручеек») между разложенными на полу предметами («камешками»)
День и ночь бегу, бегу,
Отдохнуть бы - не могу!
Если мне остановиться,
Ручей может испариться.
5. Ходьба с подниманием рук.
Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем,
Голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко.

6. Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.

Вдруг мы видим: у куста
Выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берём
И назад в гнездо кладём.

7. Бег на носках.

Впереди из-за куста
Смотрит хитрая лиса.
Мы лисицу обхитрим,
На носочках побежим.

8. Прыжки на двух ногах.

Зайчик быстро скачет в поле.
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы – ребятишки.

9. Наклоны вперёд в движении.

На полянку мы заходим,
Много ягод там находим.
Земляника так душиста,
Что не лень нам наклониться.

Комплекс 1

1.) «кто выше»

и.п. – основная стойка

1. прямые руки поднять вверх. Встав на носки, потянуться (вдох).

2. вернуться в и.п. (выдох).

2.) «маятник часов»

и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе – подобно движению маятника совершать наклоны поочередно вправо и влево, не сгибая ног.

3.) «самолётик»

и.п. – стоя ноги вместе, руки в стороны; производят наклон туловища в правую и в левую стороны, напоминающее движение самолёта в полёте.

4.) «ветряная мельница»

и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередно правой и левой рукой совершать перед собой круговые движения, напоминающие вращение крыльев ветряной мельницы.

5.) и.п. – ноги врозь, руки перед грудью.

Комплекс 2

1.) и.п. – о.с.

1- левую ногу назад, руки вверх, прогнуться

2- и.п.

Тоже правой ногой.

2.) и.п. – ноги врозь, пальцы рук сжаты в кулаки, на плечах.

1,2,3,4 – вращение локтями вперёд,

1,2,3,4 – вращение локтями назад.

3.) и.п. – ноги врозь, руки разведены в стороны

1- наклон к правой ноге

2- наклон вперёд

3- наклон к левой ноге

4- и.п.

4.) и.п.- сидя на полу, упор сзади.

1-4 скрестные движения ног «ножницы»

5.) «бабочка»

и.п.- сидя на полу, согнув ноги. Колени в сторону, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперёд и потянуться к носочкам.

<p>Рывки руками с поворотом. 1,2- рывки перед грудью; 3,4 - вправо; 2,2 – рывки перед грудью; 3,4 – влево</p> <p>6.) и.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1- наклон к правой ноге.</p> <p>2- вперёд</p> <p>3- наклон к левой ноге</p> <p>4. и.п.</p> <p>7.) «воробушек»</p> <p>и.п. – основная стойка</p> <p>1. согнуть левую ногу в колени, взять рукой за голень</p> <p>2. прыжки на одной ноге.</p> <p>3. и.п.</p> <p>4. -5. то же, на другой ноге. Повторить по 15-20 прыжков на каждой ноге.</p> <p>8.) «лошадка»</p> <p>и.п. – основная стойка; бег на месте с широким махом рук и поочерёдным высоким подниманием ног, согнутых в колене. Выполнять 10-15 сек.</p>	<p>б.) и.п.- сидя на полу согнув одну ногу, взяться руками за стопу.</p> <p>1-4 круговые движения вперёд.</p> <p>1-4 круговые движения назад. То же с другой ногой.</p> <p>7.) «планка»</p> <p>и.п.- упор лёжа на полу, так чтобы тело было параллельно полу, спина немного округлена, ноги вместе. Зафиксировать это положение на 20-30 секунд.</p> <p>8.) и.п. – о.с.</p> <p>приседание (15 раз)</p> <p>9.) упр. для пресса</p> <p>и.п.- сидя на полу, зафиксировать ноги под диваном, ладони скрещены на затылке. Медленно выполнить опускание на спину, затем подняться в и.п. без помощи рук (15-20 раз)</p>
---	---

Комплекс 3

- 1.) и.п. – ноги врозь, руки за головой
- 1,2,3 – наклон головы вперёд; то же самое назад.
- 2.) и.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти к плечам, круги руками.
- 1,2,3,4- вперёд, то же самое назад.
- 3.) и.п. – ноги врозь, правая рука вверх, левая рука вниз;
- 1,2- рывки руками.
- 3,4-смена рук.
- 4.) и.п. – ноги врозь, правая рука вверх, левая рука вниз.
- 1,2,3,4- круговые движения рук вперёд, то же самое назад («мельница»)
- 5.) и.п. – сидя на полу, упор сзади.
- 1-4- попеременные движения ногами, как в кроле.
- 6.) и.п.- сидя на полу согнув одну ногу, взяться руками за стопу.
- 1-4 круговые движения вперёд.
- 1-4 круговые движения назад. То же с другой ногой.
- 7.) и.п. – лёжа на спине, поднять руки вверх, соединить кисти, голова лежит на руках.
- 1,2,3 – носки оттянули, потянулись.
- 4 - и.п.
- То же самое лёжа на груди.
- 8.) и.п. – упор на колени и на руки, сгибание и разгибание рук.
- 9.) и.п. – о.с.
- приседание(15 раз)