

Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Комплексы упражнений увеличивают подвижность суставов, растяжение мышц, тренируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Они улучшают обмен веществ, повышают устойчивость к физическим нагрузкам

Комплекс ОРУ на месте и в движении «Ох уже эти мышки»

1.«Мышки идут»: ходьба на носках, руки согнуты в локтях -15 секунд.

2. «За ними кошка крадётся»: ходьба на четвереньках большими шагами - 15 секунд.

3.«Мышки убегают»: легкий бег с произнесением звука(и)–30 секунд.

4.«Вот и убежали. Отдохнем»: ходьба с выполнением на восстановление дыхания: руки через стороны вверх –вдох, расслабленные руки вниз – выдох – 4 раза.

5.«Чтобы кошку победить нужно сильным быть»:

А) И.п.–стоя, ноги врозь, руки в стороны. Согнуть руки в локтях, вернуться в и.п.–8 раз.

Б) И.п.–стоя, ноги врозь, руки впереди.«Бокс»-поочередное сгибание, разгибание рук–8 раз.

В) И.п.–о.с. Наклон вперед с произнесением слога (ух).Вернуться в и.п.–вдох-4 раза

Г) И.п.–о.с.1-присесть, руки вперед с произнесением слога (ах);
2–и.п.–вдох-4 раза.

Д) И.п.–о.с.Растирать ладони, а затем сделать вдох через рот, сложив губы «трубочкой»,выполнить выдох–4 раза.

Комплекс общеразвивающих упражнений №1

- 1.** «Хлопки над головой» И.п.: о.с. 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2 - и.п.
- 2.** «Повороты головы» И.п.: о.с. 1 – повернуть голову вправо; 2 – влево; 3 – поднять вверх; 4 – опустить вниз до касания подбородком груди.
- 3.** «Наклоны вперёд» И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх 1- наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 и.п..
- 4.** «Поднимание ноги» И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – поднять согнутую ногу; 2 – отвести колено в сторону; 3 – колено вперед; 4 – и.п. То же другой ногой.
- 5.** «Прогибание спины» И.п.: сидя, ноги прямые, руки упор сзади. 1-2 – поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3-4 – и.п.
- 6.** «Подтягивание ног к груди» И.п.: то же. 1 – сгибая ноги, подтянуть к груди; 2 – и.п.
- 7.** «Руки – ноги в стороны» И.п.: о.с. 1 – правую ногу и руку в сторону; 2 – и.п.; 3 – левые руку и ногу в сторону; 4 – и.п.

Комплекс общеразвивающих упражнений №2

1. «Рывки руками»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед грудью. 1,2 – рывок локтями назад; 3,4 – выпрямить руки, рывки руками назад с поворотом вправо; то же влево.

2. «Наклон к ноге»

И.п.: стоя на коленях руки на поясе. 1, 2, 3 – вытянуть правую ногу в сторону, наклониться к ноге с выпрямленной левой рукой; 4 - и.п. Повторить то же влево.

3. «Повороты в стороны»

И.п.: по восточному руки на плечах. 1,3 - повернуться направо – вдох; 2,4 - налево – выдох.

4. «Ножницы ногами»

И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги слегка приподнять, движения «ножницы» прямыми ногами 8 - 10 раз.

5. «Кошка»

И.п.: стоя на четвереньках. 1,2 - голову поднять, спину выгнуть к полу – вдох (кошка добрая); 3,4 – голову опустить, спину выгнуть вверх - выдох (кошка сердится).

6. И.п.: о.с. прыжки на двух ногах вправо, влево и ходьба.

Комплекс общеразвивающих упражнений №3

1. «Поднимание рук вверх» И.п. – о.с. 1 - поднять руки вверх, правую ногу отставить назад на носок (вдох); 2 - возвратиться в и.п. (выдох); 3-4 – то же с левой ноги.

2. «Наклоны туловища назад» И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклониться назад, прогнуться в пояснице, руки в стороны (вдох); 3-4 - возвратиться в и.п.

3. «Покачивание в выпаде» И.п. - выпад левой ногой вперед, руки на поясе. 1-4 - упругие покачивания, поворот кругом; 5-8 - то же в выпаде правой ногой.

4. «Наклоны туловища вперед» И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклонить туловище вперед, руки в стороны (выдох); 2 - возвратиться в и.п. (вдох).

5. «Приседания» И.п. - основная стойка, руки за спину. 1 - присесть, колена развести (выдох); 2 - возвратиться в и.п. (вдох).

6. «Наклоны туловища вперед - в сторону» И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклониться к левой ноге, правой рукой затронуть носок левой ноги (выдох); 2 - возвратиться в в.п. (вдох); 3-4 - то самое к правой ноге.

7. «Прыжки» И.п. - правая нога перед левой, руки на поясе. 1-4 - под каждый счет изменять положение ног.