

Общеразвивающие упражнения

Комплекс 1

- 1.И.п. – основная стойка. Ходьба на месте. На 1 – руки вверх, на 2 – в стороны, на 3 – к плечам, на 4 – на пояс. Повторить 2-3 раза.
- 2.И.п. – основная стойка. На 1-2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться, на 3-4 – и. п. Повторить 3-4 раза.
- 3.И.п. – основная стойка, руки на поясе. На 1 – наклон туловища вперед, на 2 – и. п., на 3 – наклон туловища назад, руки в стороны, на 4 – и. п. Повторить 2-3 раза.
- 4.И.п. – основная стойка, руки на поясе. На 1 – полуприсед, руки в стороны, на 2 – и. п., на 3 – присед, руки вверх, на 4 – и. п. Повторить 3-4 раза.
- 5.И. п. - основная стойка, руки на поясе. На 1 – наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, левую руку вверх; на 2 – и. п.; на 3-4 то же влево. Повторить 3-4 раза.
- 6.И.п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на месте. На 1 – ноги врозь, на 2 – и. п., на 3 – правую вперед, левую назад, на 4 – и. п., на 5-8 то же, но на счет 7 – левую вперед, правую назад. Повторить 3-4 раза.

Комплекс 2

1. И.п. – основная стойка. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
2. И.п.- основная стойка. На 1-руки на пояс; 2-кисти к плечам;3-руки вверх, потянуться;4-и.п. Повторить 3-4 раза.
3. И.п. - основная стойка, руки за головой. На 1-2 – поворот туловища на право, на 3-4 – то же на лево. Повторить 3-4 раза.
4. И.п. – основная стойка, кисти к плечам. На 1 – полуприсед, руки вперед, на 2 – и. п., на 3 – присед, руки вверх, на 4 – и. п. Повторить 3-4 раза.
- 4.И. п. – широкая стойка, руки на поясе. На 1 – наклон туловища к правой ноге, на 2 – наклон вперед, на 3 – наклон к левой ноге, на 4 – и. п. Повторить 3-4 раза.
- 5.И. п. – основная стойка, руки на поясе. На 1-3 – прыжки на месте, на 4 – прыжок с поворотом на 90 градусов. Повторить 3-4 раза.
- 6.Ходьба на месте, руки через стороны вверх – вдох, выдох, руки вниз.