

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

КОМПЛЕКС ОБЩЕФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. *Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носочках.* Тянем руки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем. Количество подходов – 10.
2. *Наклоняем голову влево, возвращаемся в и.п. на пару секунд и после наклоняем голову вправо.* Далее делаем круговые движения головой – в правую сторону, потом в левую. Время выполнения – 2 минуты.
3. *Теперь плечи и руки.*
 - Поочередно приподнимаем одно плечо, потом другое, затем сразу оба.
 - Далее делаем руками махи вверх – по очереди, то левой, то правой рукой.
 - Затем круговые движения руками, как при плавании – сначала брассом, потом кролем. Стараемся делать упражнения максимально медленно.
4. *Упираемся руками в бока и делаем наклоны* – влево, вправо, затем вперед и назад. По 5 раз – в каждую сторону.
5. *Шагаем на месте в течение 2-3 минут, как можно выше поднимая колени.* Далее подпрыгиваем 5 раз на левой ножке, потом 5 раз – на правой, далее 5 раз – на обеих, а потом – прыжки с поворотом на 180 градусов.
6. *Вытягиваем руки вперед, сцепляем пальцы в замочек и тянемся вперед – максимально далеко.* Затем, не теряя замочка, опускаем руки вниз и пытаемся достать ладошками до пола. Ну и заканчиваем упражнение, пытаясь достать сцепленными ладонями «до потолка».
7. *Выполняем приседания.* Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторов – 10-15.
8. *Отжимаемся.* Мальчики отжимаются, конечно, от пола, а вот девочкам задачу можно упростить – отжиматься можно от стула или дивана. Число повторов – от 3-5.
9. *Лодочка.* Ложимся на живот, вытягиваем руки вперед и чуть-чуть вверх (задираем нос лодки), и ноги также – соединяем вместе, приподнимаем вверх «корму лодки». Прогибаем спинку как можно усерднее. Время выполнения – 2-3 минуты.
10. *Мостик.* Ложимся на пол (дети, умеющие опускаться на мостик из позиции стоя, опускаются прямо из нее), упираемся ступнями и ладонями в пол и, выпрямив ручки с ножками, прогибаем спину дугой. Время выполнения – 2-3 минуты.
11. *Усаживаемся на пол и ножки разводим в стороны.* Поочередно тянемся руками к пальцам левой ноги, потом к пальцам правой. Важно касаться животом ноги, чтобы корпус ложился вместе с ногой – параллельно полу.

12. *Сгибаем левую ногу в колене и поднимаем ее вверх, делаем хлопок руками под ней.* Затем повторяем с правой ногой. Далее поднимаем вытянутую левую ногу максимально высоко вверх (хотя бы на 90 градусов относительно пола) и снова хлопаем в ладоши под ней. Повторяем для правой ноги.
13. *Ласточка.* Разводим руки в стороны, левую ногу отводим назад и, немного наклонив корпус вперед, замираем в позе ласточки на 1-2 минуты. Важно, чтобы тело в этот момент находилось параллельно полу. Далее повторяем упражнение, меняя ногу.
14. *Зажимаем между коленками обычный мяч, расправляем плечи, упираемся руками в пояс.* Теперь медленно приседаем, удерживая спину ровной и мяч между коленей. Число повторов – 10-12.
15. *Упираемся руками в пол и «зависаем» над ним в позиции «отжимания».* А теперь медленно с помощью рук «идем» в вертикальное положение. Немного отдыхаем в позе «страуса» и «топаем» руками вперед до первоначальной позиции. Туда и обратно ходим руками 10-12 раз.
Заканчиваем комплекс упражнений простым упражнением для отдыха: вытягиваемся «по стойке смирно» на вдохе, напрягая все мышцы – на 5-10 секунд. Затем резко расслабляемся, выдыхая. Повторяем упражнение 3 раза.