

**Примерные упражнения для составления комплексов
в период дистанционного обучения
по физической культуре.**

Физкульт привет!

Будем выполнять задания самостоятельно, надеюсь на вашу сознательность!

Начинаем с **РАЗМИНКИ!!!**

Алгоритм выполнения:

Ходьба на месте, бег на месте 3-5 минут, можно использовать домашние кардио- тренажеры

1. Упражнения для мышц шеи (круговые вращения головой, наклоны, повороты) выполнять в медленном темпе
2. Упражнения для мышц рук (круговые вращения, рывки) амплитуда движения максимальная
3. Упражнения для мышц туловища (круговые вращения, наклоны, повороты)
4. Упражнения для мышц ног (перекаты, выпады, наклоны к прямым ногам, приседания)
5. Прыжки на месте (на одной, на двух ногах, ноги вместе ноги врозь, вверх подтягивая ноги к груди)

Все упражнения выполняем на счет 1-4 -по 8-10 повторений.

Примерные упражнения для составления комплексов:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- поднимание туловища лежа на спине (лежа на спине, ноги согнутые в коленях, руки на затылок, поднимание туловища до угла 90 градусов)
- приседания (ноги врозь, пятки не отрывать от пола, руки за голову, спина прямая)
- упор лежа упор присев
- лежа на животе руки за головой, не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и вернуться в и.п.
- лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики)
- прыжки через стопку книг высотой 20 см боком
- выпрыгивание из полного приседа вверх с хлопком над головой
- лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
- ходьба вправо, влево по гимнастической палке или швабре (свод стопы должен обхватывать предмет).
- упражнения с удержанием книги на голове (ходьба, приседание, из положения стоя, сесть на пол и встать обратно удерживая книгу на голове)
- перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
- захватывание, перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.