

# Общеразвивающие упражнения

— это доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, в спортивной разминке.



Чтобы многократное повторение общеразвивающих упражнений не вызывало у детей скуку, нужно сочетать их с ходьбой на месте, подскоками, хлопками, поворотами

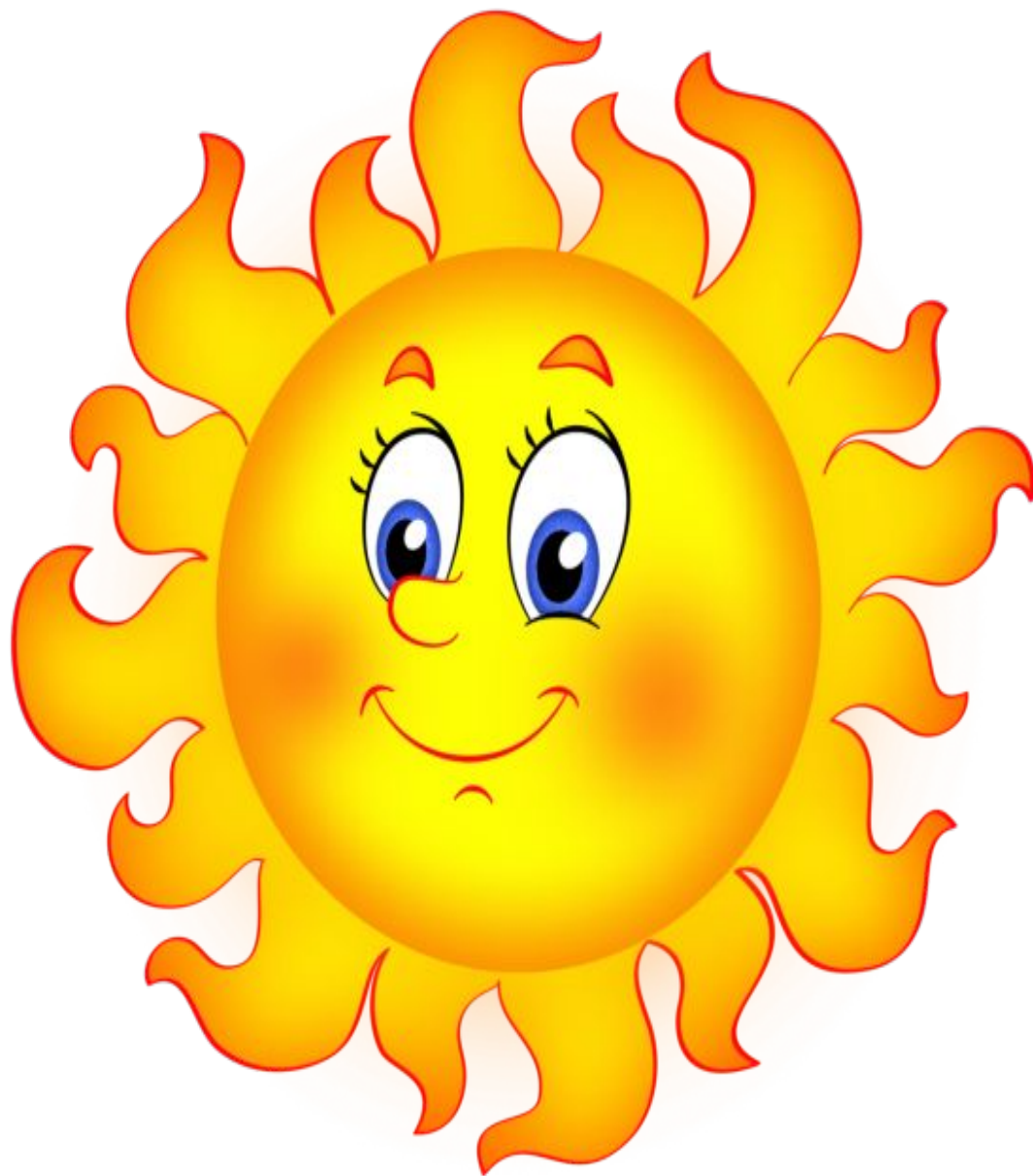


«Поза воина» - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.

И. п.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;  
4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.  
По 2 раза в каждую сторону.



«Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов

И. п. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.

1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;

5-8- стоять в наклоне;

9-12- медленно выпрямиться.

То же в другую сторону.

По 2 раза в каждую сторону.



«Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

И. п. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;

3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол;

5-8- стоять в полуприседе;

9-12 - И.П.

Повторить 4 раза.



«Самолёт взлетает» -  
укрепляет мышцы спины,  
развивает подвижность  
тазобедренных и плечевых  
суставов.

И. п. - сидя на коленях,  
руки вдоль туловища.  
1- выпрямить назад  
правую ногу, сесть на  
левую пятку /вдох/;  
2- руки поднять в стороны,  
позвоночник вытянуть  
вверх /выдох/;  
3-4 - руки поднять вверх,  
спина прямая,  
позвоночник вытянуть  
вверх /вдох/;  
То же другой ногой, по 2  
раза на каждую ногу.



## «Сорванный цветочек» - растягивание мышц ног и спины.

И. п. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх. потянуться;

То же на другую ногу. 3-4 раза на каждую ногу.



## «Морская звездочка» - растягивание мышц бёдер.

И. п. – стоя на коленях,  
руки опущены вдоль  
туловища.

1- сесть на пол между  
стоп, руки в упоре сзади;  
2- передвигая руки назад  
лечь на спину;

3-4 - колени развести в  
стороны, руки в стороны.  
Лежать 10 сек. Медленно  
встать, выпрямить одну  
ногу, затем другую,  
расслабить.



**Домашнее задание:  
Нарисовать картинки по  
названиям, упражнений  
которые понравилось  
делать.**