


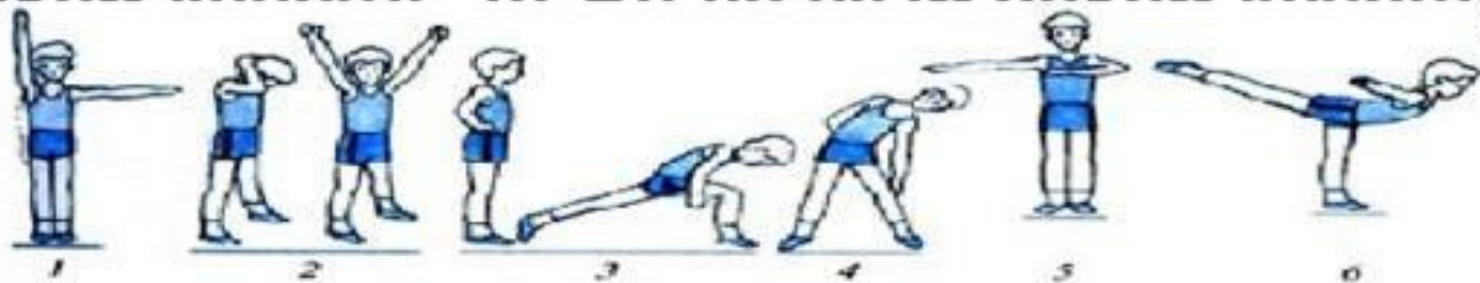
- 
- \* Общеразвивающие упражнения на месте и в движении; ходьба и бег

"Если хочешь быть здоров"



# Общеразвивающие упражнения

- 1. И. п. - основная стойка, движение на месте. Шаг с левой ноги, правую руку вверх, левую назад и наоборот
- 2. И. п. - левую руку на пояс, правую в сторону, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
- 3. И. п. - левую руку за голову, правую вверх, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
- 4. И. п. - руки в стороны, высоко поднимая прямую ногу, хлопок под ногой, один шаг делать на два счета
- 5. И. п. - встать в позу «на четвереньки», сделать четыре шага на носках, выпрямиться, сделать четыре обычных шага
- 6. Прыжки приставными шагами левым боком вперед, то же правым боком вперед



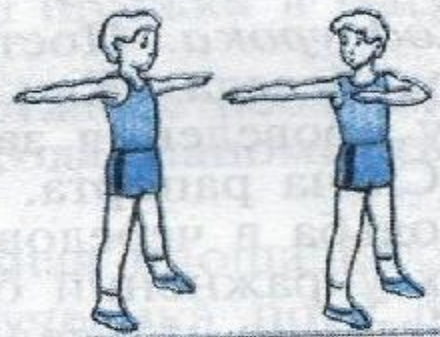


1

2



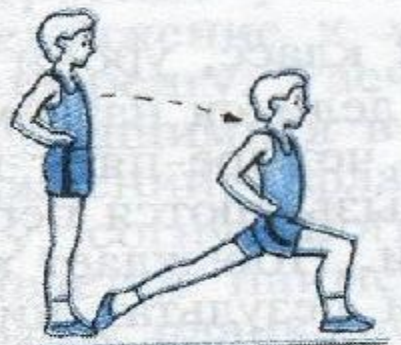
3



4



5



6



7

- **Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов**



# В спортивном зале



## Примерный комплекс утренней зарядки

1. Ходьба на месте.

2. Потягивания. И.п. — основная стойка. *Правую ногу назад на носок*, руки вверх — вдох, опустите — выдох.



3. И.п. — стойка *ноги врозь, руки за голову*. Повороты корпуса направо, налево.

4. И.п. — стойка *ноги врозь, руки на пояс*. Наклоны в стороны.



5. «Мельница». И.п. — стойка *ноги врозь, руки в стороны*.

Поочерёдные наклоны вперёд к правой, затем к левой ноге (правой ноги касаемся левой рукой и наоборот).

6. Приседания. И.п. — основная стойка *присед*, руки вперёд.



7. Прыжки на одной ноге. 4 прыжка на правой, затем на левой ноге. После прыжков выполнить ходьбу на месте.

8. Восстановление дыхания. Поднять руки вверх — глубокий вдох, наклон вперёд — выдох.



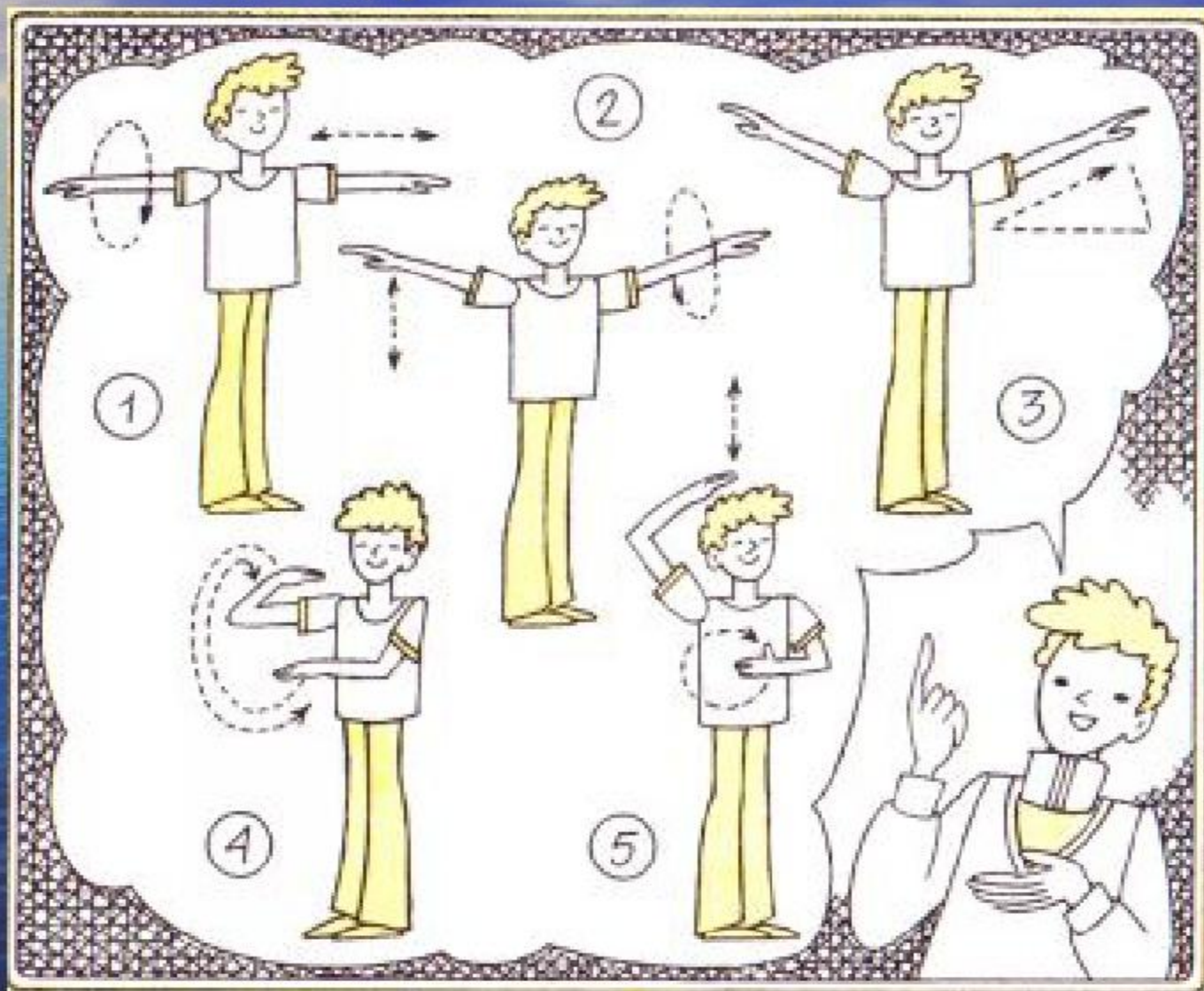
# Сделай вместе с родителями

## Упражнения на координацию движений

1. Круги руками в разные стороны с приседаниями
2. Руки на затылок, ногу согнуть на колено, с закрытыми глазами стоять на одной ноге. (кто дольше)
3. Закрытыми глазами мизинцем достать кончика носа.
4. Рука вперед, другая в сторону. Движение рук вверх, вниз и в сторону.
5. Ноги прыжками в крест. Руки вперед, назад
6. Упражнения на «диске Здоровье» (вращения).
7. Руки в кулак перед собой: достать подбородок, нос, лоб.
8. Достаем правой рукой - левое ухо, левой рукой - нос (меняем положение)
9. Гладим живот, бьем голову (одновременно)
10. Также использую самодельные тренажеры (балансировки):
  - Приседая стучит ракеткой по мячу стоя на качелях
  - Также стоя на пружинной качалке



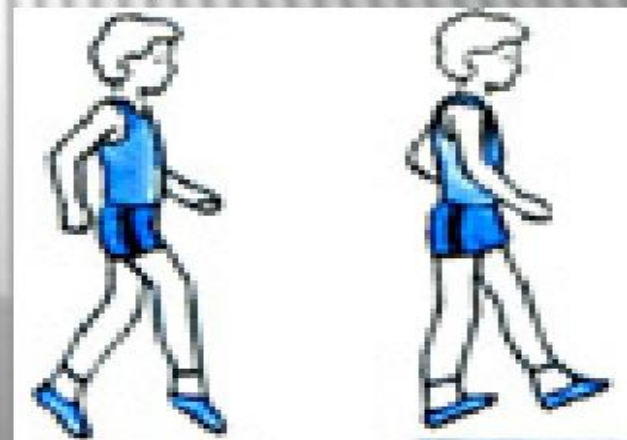
# Упражнения для совершенствования координации движений обеих рук



# Шагом марш!!!!

**2. Ходьба на носках.** Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их можно поставить на пояс, положить за голову. При этом плечи опущены, осанка непринужденная.

**3. Ходьба на пятках.** Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону. Движения рук незначительные (поставить на пояс, положить за голову).



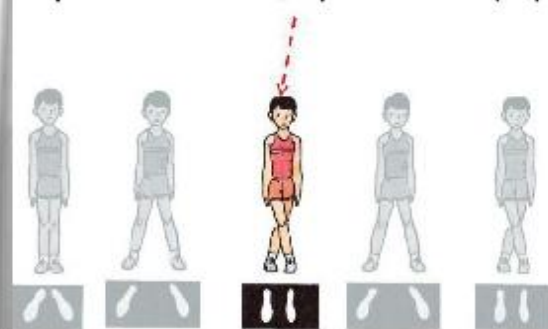


**9. Ходьба в полуприседе и приседе.** Выполняется на полусогнутых или полностью согнутых в коленях ногах. При ходьбе в полуприседе нога ставится на переднюю часть стопы, а при ходьбе в приседе — на всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно. При ходьбе в полуприседе их можно поставить на пояс, при ходьбе в приседе руки лучше держать на коленях.

**10. Ходьба скрестным шагом.** В этом виде ходьбы одна нога выносится вперед и ставится перед другой немного в сторону. Продвижение вперед незначительное. Ногу нужно ставить выпрямленной и на всю стопу. Руки целесообразно держать на поясе, так как их активные движения могут привести к чрезмерному повороту туловища и нарушить координацию движений.

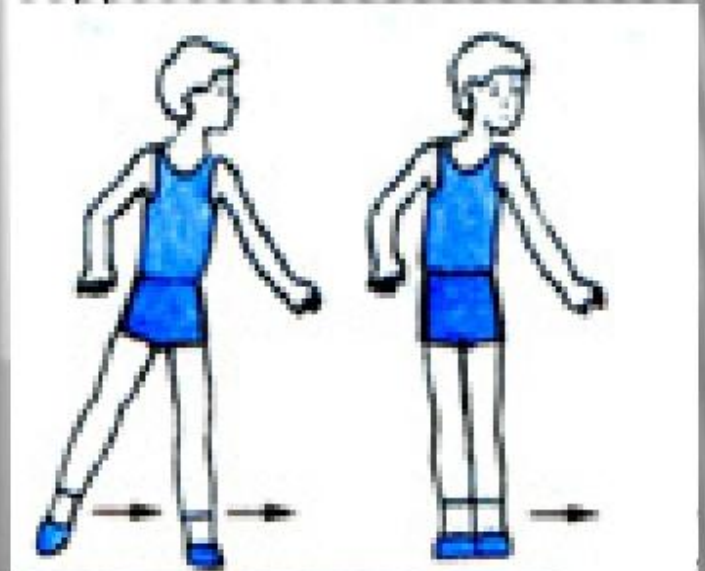


Скрестный шаг, правая впереди



**8. Ходьба приставным шагом.** Может выполняться вперед, назад, в правую и левую сторону.

Шаг начинается с любой ноги: одна при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. Не следует поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь. Руки в движении участия не принимают — их целесообразнее поставить на пояс. Этот вид ходьбы особенно хорошо выполнять под музыку, учитывая различный ее характер: под марш — четко, без заметного сгибания ног в коленях; под танцевальную музыку — мягко, пружиня на одной или на обеих ногах и т. д.



# Бегом марш!!!!

- ❑ **Бег с подскоками**: при каждом касании пола следует энергично отталкиваться вверх с махом согнутой в колене ноги.
- ❑ **Бег спиной вперед**: развернуться спиной в направлении движения, бежать спиной вперед, периодически оглядываясь.
- ❑ **Семенящий бег**: короткие шажки длиной в собственную стопу, приземление на носок, расслабленный плечевой пояс и руки.



# Пробеги „Змейкой,,

## *Разновидности бега*

- Бег обычный
- Бег приставными шагами влево
- Бег приставными шагами вправо
- Бег высоко поднимая бедро
- Бег с захлестыванием голени
- Бег «змейкой»
- Бег с ускорением по диагонали 3x20 м

✦ Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни.



# Что выбираешь ты???

- Итак, сделай свой выбор: физические упражнения и здоровье – или болезни и лекарства!

