

Комплекс упражнений для школьников

Подготовил : учитель физической культуры
Мануилова Светлана Николаевна
МБОУ «Тюгеевская ООШ»

с.Гулькино, 2018

*** Упражнение 1.**
«Угадай, в какой руке».

Поочередно сжимаем и разжимаем кулачки,
руки вытянуты.

Повторить 8-16 раз.

*** Упражнение 2.**
« Гуси-гуси , га-га-га»

И.п. – руки за спиной.

Ходьба на полусогнутых ногах, вытягивая
шею вперед.

Повторить 8-16 раз.

*** Упражнение 3. «Лягушка»**

И.п. – глубокий присед ноги врозь, руки
касаются пола.

Прыжки не выпрямляясь.

Повторить 8-16 раз.

*** Упражнение 4. «Мишка косолапый»**

И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки в стороны.

1-2 шаг на левую с небольшим наклоном в сторону, согнутую правую в сторону, 3-4-тоже с другой ноги.

Повторить 8-16 раз.

*** Упражнение 5.**

« Тик-так »

И.п. – полуприсед, руки за спиной.

1- наклон головы вправо;

2- то же влево.

Повторить 8 раз.

*** Упражнение 6. «Петрушка»**

И.п. – сед ноги врозь.

1- правую ногу над полом;

2- и.п.;

3-4- то же левой.

Повторить 8-12 раз.

*** Упражнение 7. « Качели»**

И.п. – стоя лицом друг к другу, держась за
руки.

Поочередные приседания.

Повторить 8-16 раз.

*** Упражнение 8.**

« Листопад »

И.п. — лицом друг к другу, стойка ноги вместе, руки вверх.

1-6 — медленно приседая, опустить руки дугами в стороны- вниз, опустив руки дугами в стороны- вниз, потряхивая кистями рук,- выдох.

Повторить 4 раза.

*** Упражнение 9.**
« Мячик »

Поочередные подскоки в глубоком приседе.

Повторить 2-4 раза.