

Комплексы упражнений (6-10 лет)

Комплекс упражнений №1.

1. Наклоны вперед (6-8 раз).
2. Наклоны в стороны (6-8 раз).
3. Наклоны назад (6-8 раз).
4. Приседание (8-10 раз).
5. Подтягивание согнутых ног (6 раз).
6. Круги руками вперед и назад (6-8 раз).
7. Прыжки ноги вместе, врозь (8-10 раз).
8. Ходьба на месте.

Комплекс упражнений №2.

Общеразвивающие упражнения на осанку.

1. «Штангист». Исходное положение – стойка, ноги врозь. 1 – руки к плечам ладонями вперед, пальцы в кулак, 2 – прогнуться, руки вверх и посмотреть на них (вдох), 3 – руки к плечам, 4 – исходное положение (выдох). 6-8 раз
2. «Самолет». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, 2 – исходное положение, 3 – наклон влево, 4 – исходное положение. 6-8 раз.
3. «Дровосек». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. 1 – наклон вперед, руки вниз (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.
4. «Зайчишка». Исходное положение – основная стойка. 1 – присед (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.
5. «Свернувшаяся змея». Исходное положение – основная стойка. 1-3 – присед, обхватить колени руками (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.
6. «Ласточка». Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. 1- приподнять туловище, руки назад (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.

Комплекс упражнений № 3.

Общеразвивающие упражнения для развития мышц живота (кол-во повторений 6-8раз)

1. Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах.
2. Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное.
3. Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные

- движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»).
4. Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»).
 5. Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.
 6. Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.
 7. Общеразвивающие упражнения для развития мышц спины (кол-во повторений 6-8 раз).
 8. Исходное положения – основная стойка, правая рука – вверх, левая – вниз. Попеременно менять положение рук.
 9. Исходное положения – основная стойка, согнутые в локтевых суставах руки перед грудью. Рывок согнутыми руками, отведение прямых рук в стороны.
 10. Исходное положение – стойка, ноги врозь, с наклоном туловища вперед. Отведение прямых рук в стороны (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

Комплекс упражнений № 4.

Упражнения на развитие силовой выносливости (количество повторений 6-10 раз).

1. Отжимания и отталкивания руками от опоры – края стула, стола.
2. То же, что и в упражнении 1, но из положения в упоре сзади.
3. Выпрыгивания вверх из приседа или полуприседа.
4. Прыжки продвижением вперед из приседа или полуприседа.
5. Из положения выпада смена ног прыжком
6. Прогибания и наклоны из исходных положений – стоя, сидя, лежа.
7. Многократные скачки и прыжки с ноги на ногу.