

---

# САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

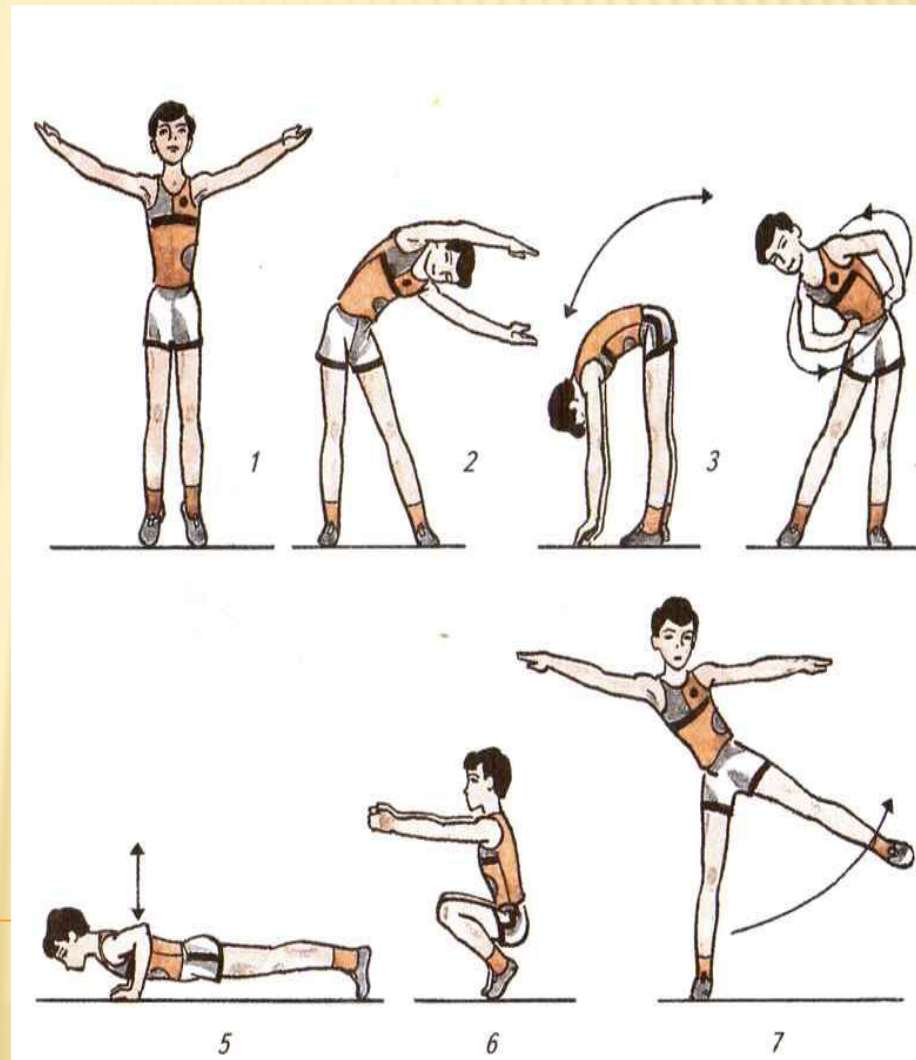
- 
- Целью утренней гимнастики является ускорение полного пробуждения организма. Упражнения утренней гимнастики должны быть разнообразными. В комплекс включаются движения руками, ногами, наклоны туловища, прыжки, бег, ходьба. В комплекс должно входить примерно 9-10 упражнений. Нельзя по утрам выполнять упражнения, требующие максимального напряжения. Каждое упражнение необходимо проделать 8-12 раз.
  - При выполнении комплекса упражнений утренней гимнастики нельзя вначале выполнять все трудные упражнения (как некоторые делают при приготовлении домашних заданий), а потом легкие. Рекомендуется следующая очередность упражнений:
    1. Потягивания;
    2. Упражнения для мышц плечевого пояса;
    3. Упражнения для мышц туловища;
    4. Упражнения для мышц ног;
    5. Прыжки или бег;

---

# **Комплексы упражнений без предметов**

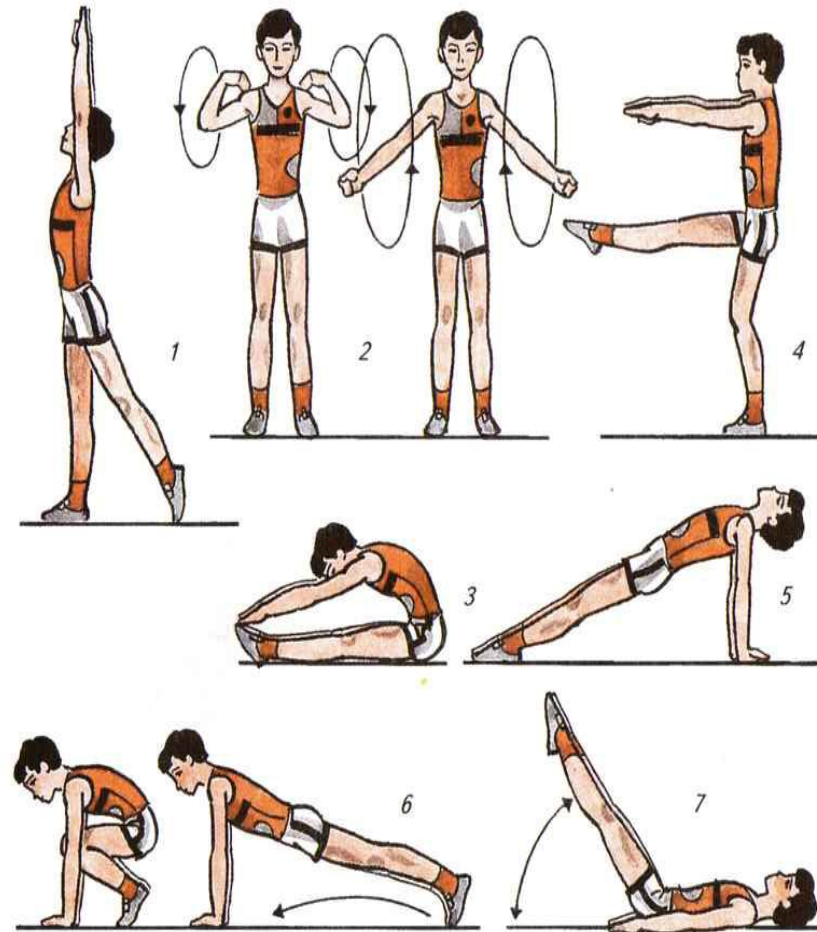
# Первый комплекс

- Поднимание на носках, руки вверх в стороны (рис 1)
- Наклоны в сторону, руки над головой (рис 2)
- Наклоны вперед и назад (рис 3)
- Круговые движения туловищем (рис 4)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (рис 5)
- Приседания (рис 6)
- Выпады ногами в стороны (рис 7)
- Ходьба на месте



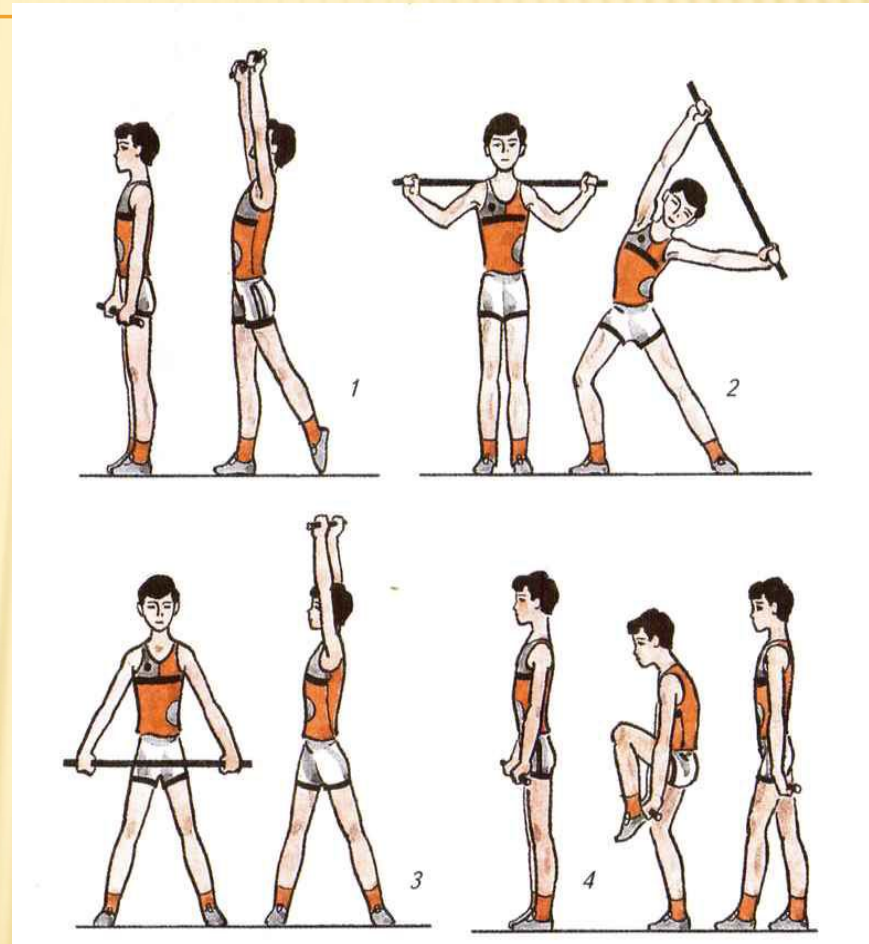
# Второй комплекс

- Отведение ноги назад с подниманием рук вверх (рис 1)
- Круги согнутыми и прямыми руками (рис 2)
- Пружинистые наклоны вперед (рис 3)
- Поднимание поочередно прямых ног (рис 4)
- Прогибание в упоре лёжа сзади (рис 5)
- Из упора присев упор лёжа (рис 6)
- Поднимание прямых ног лёжа на спине (рис 7)
- Выпады ногами в стороны
- Прыжки с отведением ног в стороны.
- Ходьба на месте.



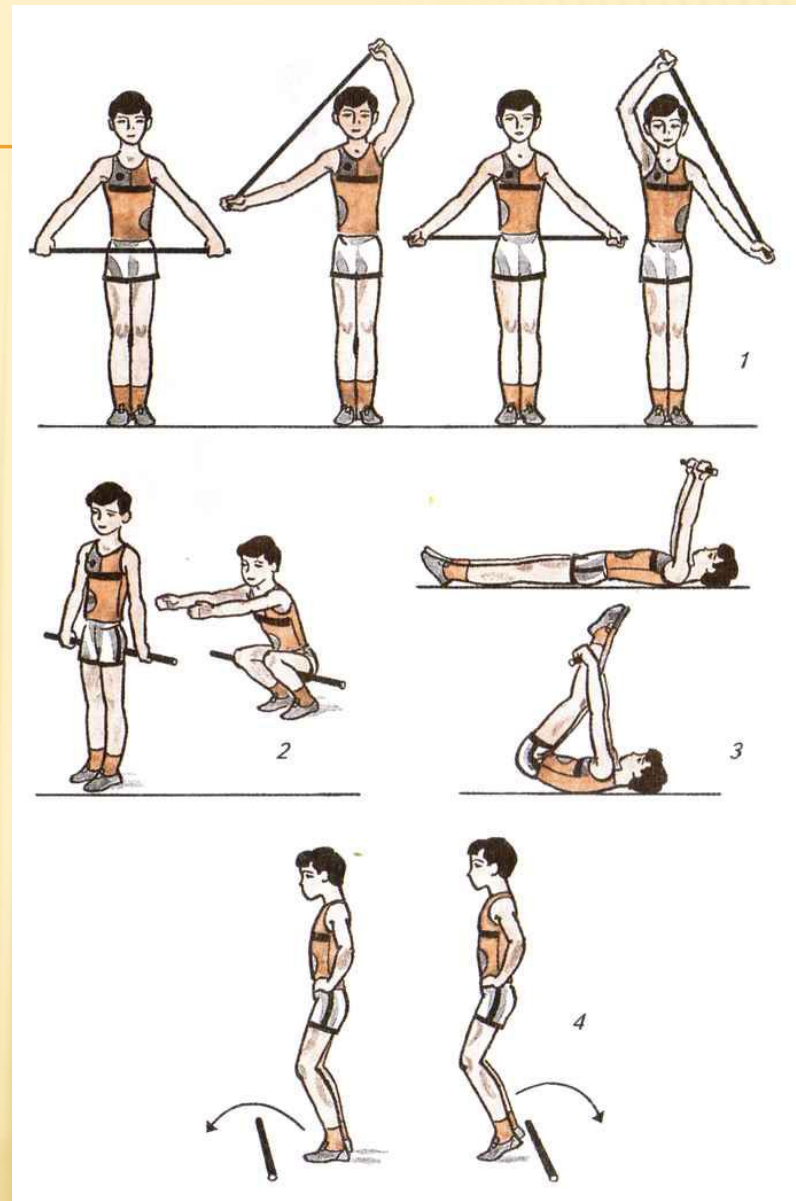
# Комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. Подтягивание с палкой.
2. Вращение палки перед грудью.
3. Наклоны в сторону с палкой.
4. Повороты туловища с палкой.
5. Перемах ногой через палку.
6. Взмахи ногами, выпрямление рук с палкой.
7. Подскоки с одновременным перемещением палки руками.
8. Ходьба на месте, палка к плечу.



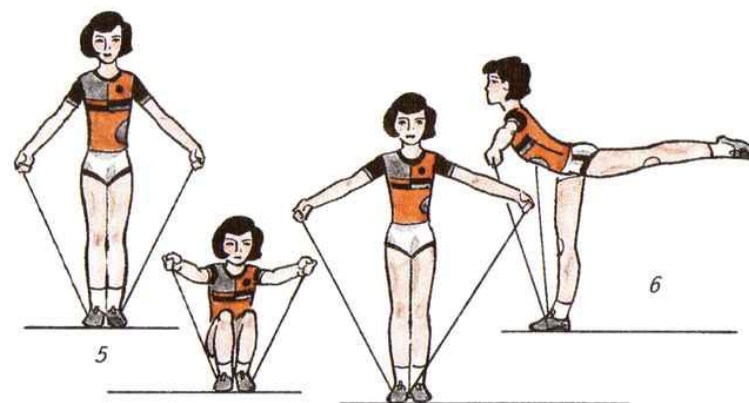
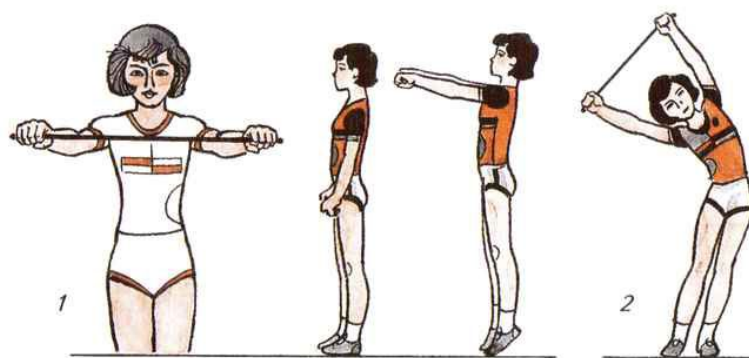
# Комплекс упражнений с гимнастической палкой

- Потягивание вверх с одновременным движением ног и рук с палкой.
- Выкруты с палкой.
- Повороты и наклоны туловища.
- Выпады ногами в стороны.
- Перешагивание через палку.
- Приседание с палкой.
- В положении лежа на спине перенос ног через палку.
- Прыжки через палку вперед и назад.
- Ходьба на месте.



# Комплекс упражнений со скакалкой

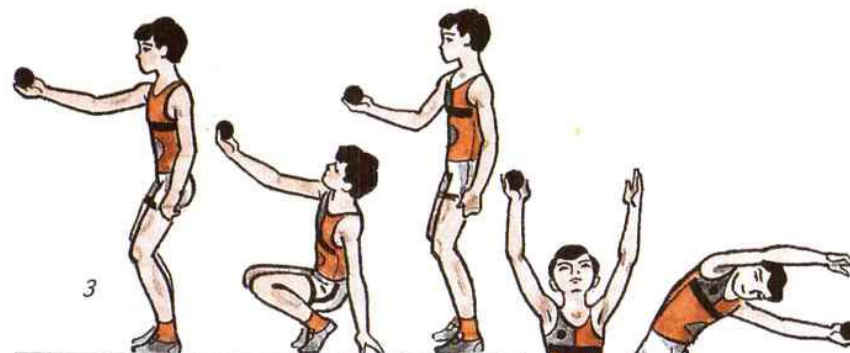
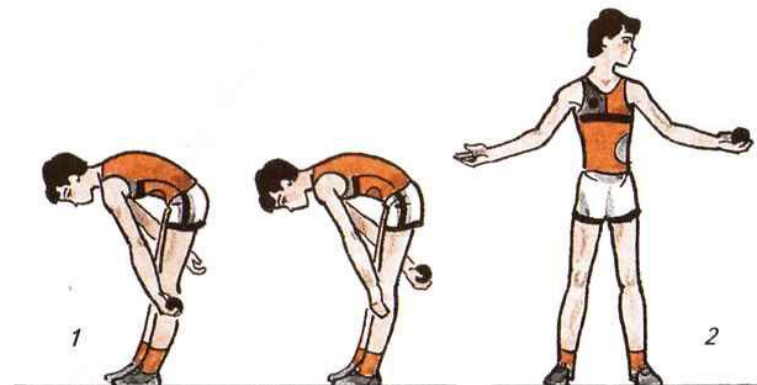
1. Потягивание со сложенной вчетверо скакалкой и поднятие на носки.
2. Наклоны в стороны со сложенной вчетверо скакалкой.
3. Наклоны вперед со сложенной вчетверо скакалкой.
4. Прodeвание скакалки под ступнями назад и вперед.
5. Приседание, стоя на скакалке.
6. Наклоны вперед и равновесие со скакалкой.
7. Бег на месте с вращением скакалки.
8. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
9. Ходьба на месте.





# Комплекс упражнений с малым мячом

1. Потягивание, мяч вверх и возвращение в и. п.
2. Наклоны вперед и передача мяча за голени.
3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой.
4. Подбрасывание мяча с приседанием.
5. Наклоны в сторону с выпуском и ловлей мяча.
6. Взмах ногами с переключением мяча из руки в руку.
7. Удар мяча об пол, поворот кругом и ловля мяча.
8. Прыжки с ударами мяча об пол.
9. Ходьба на месте.



# Комплекс упражнений с обручем

1. Потягивание с обручем .
2. Наклоны с обручем в стороны.
3. Наклоны вперед, прогнувшись, с обручем.
4. Пролезание в обруч с выкрутами в плечах.
5. Перемахи ногами через обруч в седе ноги врозь.
6. Взмахи ногами назад с удержанием обруча.
7. Приседания с подъемом обруча над головой, стоя в середине обруча.
8. Прыжки в обруч и обратно.
9. Ходьба на месте.

