

Гимнастические снаряды



Козёл



Перекладина



Конь



Бревно



Брусья



Кольца



Канат

Зарядка для школьников

1. Ходьба на месте. Зарядка выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.



2. Вращение головой по часовой стрелке и наоборот. До 5 вращений в одно и другую сторону.



3. Пальцы рук прикасаются к плечам и производится вращение по кругу, сначала в одну сторону а потом в другую. Так же такие упражнения выполняются до 10 раз.



4. Стоя около парты, положить руки на пояс, делать наклоны вправо и влево. 10-15 наклонов.



5. Прыжки на месте 10-15 раз.



Игра «Вышибалы»

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий.

Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков.

Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

Задача вышибал — попасть в игроков мячом.

Задача игроков — уворачиваться

