

Развитие гибкости дома.

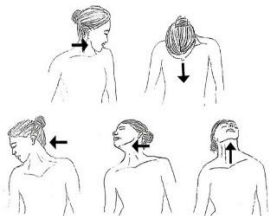
1. Разминка. Бег на месте в течении одной минуты.

Наклоны головы.

Вращение руками в плечах.

Вращение туловищем.

Наклоны вправо, влево.



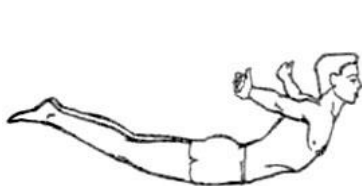
2. Упражнения 8-10 повторений.

«Рыбка»

«Корзинка»

«Колечко»

«Коробочка»



«Бабочка»

«Качалочка»

«Мостик»

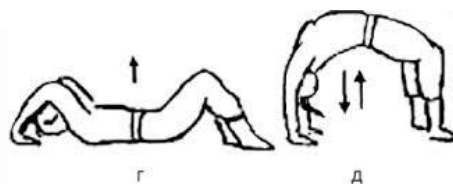


Рис. 12

«Наклон вперед ноги вместе»

«Наклон вперед ноги врозь»

«Змейка наоборот»



«Кувырок»

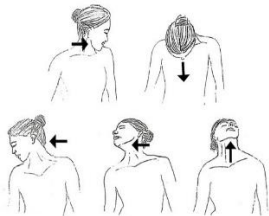


3. Упражнение на дыхание. Легкий бег на месте от 30 с до 1 мин.

Укрепление мышц живота.

1. Разминка. Бег на месте в течении одной минуты.

Наклоны головы. Вращение руками в плечах. Вращение туловищем. Наклоны вправо, влево.



2. Упражнения 8-10 повторений.

«Ракета»



«Уголок»



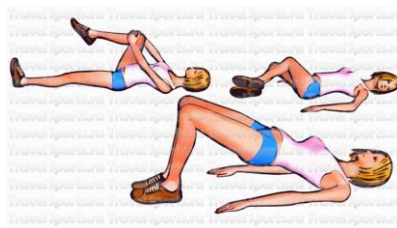
«Мостик»



«Столик»



«Горка»



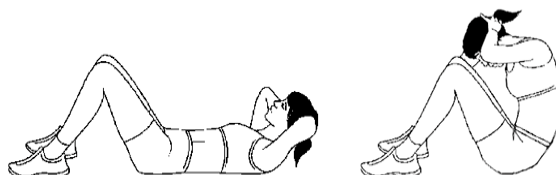
«Книжка»



«Экскаватор»



«Качалочка»



3. Упражнение на дыхание. Легкий бег на месте от 30 с до 1 мин. Добавить наклон

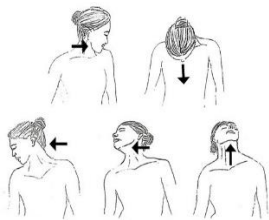
вперед.



Развитие силы рук .

1. Разминка. Бег на месте в течении одной минуты.

Наклоны головы. Вращение руками в плечах. Вращение туловищем. Наклоны вправо, влево.

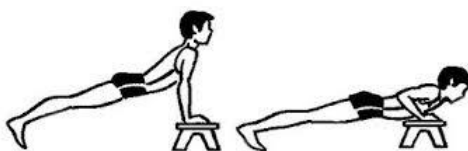


2. Упражнения 10-12 повторений.

«Тачка»



Отжимание от скамейки (дивана, стула)



Жим от пола



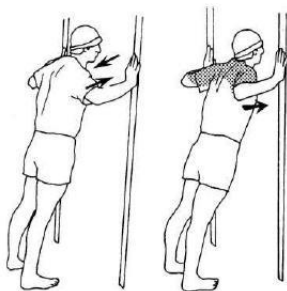
«Паучок»



«Планка на руках»



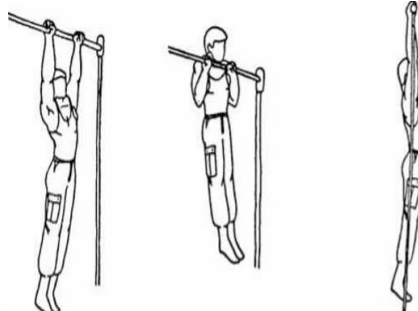
Жим от стены



Подтягивание на планке (швабре)



На турнике (Держать швабру) палку за концы

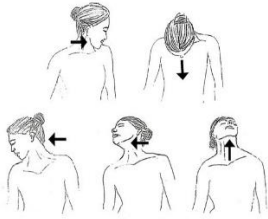


3. Упражнение на дыхание. Легкий бег на месте от 30 с до 1мин. Добавить упражнение на гибкость.

Развитие прыгучести, укрепление мышц ног.

1. Разминка. Бег на месте в течении одной минуты.

Наклоны головы. Вращение руками в плечах. Вращение туловищем. Наклоны вправо, влево.



2. Упражнения 10-12 повторений.

Приседания.

«Ласточка»

«Пистолетик»



Прыжок вверх.

Выпад

Прыжок ноги к груди

Прыжок через предмет



Прыжок вправо, влево

Бег на месте «Барабанщик»

Прыжок «Петрушка»



Прыжки на скакалке

