

# **Комплексы упражнений для выполнения домашних заданий**

## **для 1 - 4 классов**

### **Комплекс упражнений №1.**

#### **Комплекс упражнений утренней зарядки, общеразвивающие упражнения.**

Подтягивание (6-8 раз).

Наклоны вперед (6-8 раз).

Наклоны в стороны (6-8 раз).

Наклоны назад (6-8 раз).

Приседание (8-10 раз).

Подтягивание согнутых ног (6 раз).

Круги руками вперед и назад (6-8 раз).

Прыжки ноги вместе, врозь (8-10 раз).

Ходьба на месте.

### **Комплекс упражнений №2.**

#### **Общеразвивающие упражнения на осанку.**

«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

«Самолет». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, 2 – исходное положение, 3 – наклон вправо, 4 – исходное положение. 6-8 раз.

«Дровосек». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. 1 – наклон вперед, руки вниз (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.

«Зайчишка». Исходное положение – основная стойка. 1 – присед (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.

«Свернувшаяся змея». Исходное положение – основная стойка. 1-3 – присед, обхватить колени руками (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.

«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 6-8 раз)**

Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах.

Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное.

Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»).

Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»).

Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

### **Комплекс упражнений № 4.**

#### **Общеразвивающие упражнения для развития мышц спины (кол-во повторений 6-8 раз).**

Исходное положения – основная стойка, правая рука – вверх, левая – вниз. Попеременно менять положение рук.

Исходное положения – основная стойка, согнутые в локтевых суставах руки перед грудью. Рывок согнутыми руками, отведение прямых рук в стороны.

Исходное положение – стойка, ноги врозь, с наклоном туловища вперед. Отведение прямых рук в стороны (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

### **Комплекс упражнений № 5.**

Катание на лыжах с горок, прогулки на лыжах вместе с родителями.

Упражнения на развитие силовой выносливости.

Выпрыгивания вверх из приседа или полуприседа.

Прыжки продвижением вперед из приседа или полуприседа.

## **Комплексы упражнений для выполнения домашних заданий**

### **для 5 – 6 классы**

#### **Комплекс упражнений №1.**

##### **Комплекс упражнений утренней гимнастики.**

Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).

Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).

Наклоны вперед и назад (8-10 раз).

Круговые движения туловищем (10-12 раз).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).

Приседание (10-12 раз).

Выпады ногами в стороны (10-12 раз).

Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).

Ходьба на месте

#### **Комплекс упражнений № 2.**

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

Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах.

Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное.

Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»).

Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»).

Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

### **Комплекс упражнений №3.**

#### **Общеразвивающие упражнения для развития мышц спины.**

Исходное положение – основная стойка, правая рука – вверх, левая – вниз. Попеременно менять положение рук.

Исходное положение – основная стойка, согнутые в локтевых суставах руки перед грудью. Рывок согнутыми руками, отведение прямых рук в стороны.

Исходное положение – стойка, ноги врозь, с наклоном туловища вперед. Отведение прямых рук в стороны (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

Подтягивание на перекладине широким хватом (мальчики).

Исходное положение – широкая стойка, ноги врозь. Подъем прямых рук вперед, вверх (вдох), быстрое опускание рук между ног (фиксированный выдох – «дровосек»).

Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. На выдохе максимально прогнуться в пояснице, поднять руки вверх и оторвать ноги от пола. На выдохе вернуться в исходное положение.

Исходное положение – то же. На выдохе максимально прогнуться в пояснице, приподняв голову и захватив руками ступни согнутых в коленных суставах. На выдохе вернуться в исходное положение.

### **Комплекс упражнений №4.**

#### **Общеразвивающие упражнения для развития мышц шеи.**

Исходное положение – стойка ноги вместе, руки на пояс. Наклон головы вперед и назад.

Исходное положение – то же. Поворот головы вправо и влево.

Исходное положение - то же. Вращение головой в одну и другую сторону.

Упражнение в самосопротивлении при поворотах и наклонах головы, используя в качестве сопротивления противодействие рук.

### **Комплекс упражнений №5.**

#### **Комплекс упражнений для развития координации движения.**

1. Стоя у зеркала, руки вверх - вдох, опустить – выдох.

2. Парвая рука вперед, левая в сторону, затем смена рук.

3. Коснуться кончика носа указательным пальцем левой руки, затем правой, с закрытыми глазами.

4. Кисти рук к плечам, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, приставить ногу. Затем тоже правой ногой.