

Методические рекомендации и разработка упражнений для обучающихся, находящихся на дистанционном обучении.

Комплекс утренней гимнастики (Комплекс№1).

Ходьба и ее разновидности (с высоким подниманием коленей, руки на поясе; ходьба полуприсяду, руки в стороны; ходьба с поочередными наклонами туловища в сторону, руки в стороны). Дистанция-длина комнаты; в обе стороны И.П.- ноги на ширине плеч параллельно, руки внизу, отведены назад. На счет «раз –два-три-четыре» -раскачивание рук вперед-назад, поднимая их всё выше и выше (5-6 раз).

И.П.-ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями кверху. На счет «раз» -со словами «раз» поворот туловища влево, руками обхватить себя за плечи (ноги с места не сдвигать); на счет «два» - повернуться прямо, руки в стороны – вдох (Зр.в каждую сторону).

И.П.-ос. стойка, руки в стороны. На счет «раз- два» -присели, обхватив колени, голову наклонить вперед; на счет «три-четыре» -выпрямиться, руки в стороны, хорошо прогнуться - вдох (повторить 4 раза).

И. п.-основная стойка; на счет «раз-два» -подняться на носки, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них; на счет «три-четыре» -опуститься на всю ступню, руки через стороны вниз (3-4 раза) И. п.-основная стойка, руки на поясе. На 8 счётов-прыжки на месте, легко на носках. На 8 счётов- ходьба на месте.

Комплекс общеразвивающих упражнений для формирования правильной осанки (Комплекс№2)

1.И.П. (исходное положение) - ноги на ширине плеч; наклоны головой (влево, вправо) медленно, (вперед, назад) -8 повторений

2 . И.П.-руки на поясе; На счет «раз» -руки в стороны; на счет «два» руки вверх, подняться на носки; на счет «три» -руки в стороны; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение(7-8раз).

3. И.П.-ноги на ширине плеч, руки за головой. На счет «раз» -поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет «два» - вернуться в и. п. То же влево (8 раз)

4. И.П.-ноги на ширине плеч, руки –на плечи,4 движения вперед(руками) -4-назад (8 раз)

5. И.П.-ноги на ширине плеч, руки внизу. На счет «раз» - руки в стороны; на счет «два» -наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; на счет «три» -выпрямиться, руки в стороны; на счет «четыре» - вернуться в и.п. (6-8 раз).

6. И.П.-основная стойка, руки на пояс. На счет «раз-два» -присесть, руки вынести вперед; на счет «три-четыре» -вернуться в и.п. (8 раз).

7. И.П.-основная стойка, руки внизу. На счет «раз» -правую ногу в сторону, руки в стороны; на счет «два» -правую руку вниз, левую вверх; на счет «три» - руки в стороны; на счет «четыре» -приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево (8 раз).

8. И.П.- основная стойка, руки на поясе. На счет «раз» -правую ногу вперед на носок; на счет «два» - в сторону (вправо); на счет «три» - назад; на счет «четыре» -вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6-8 раз).

9. И.П.-основная стойка, руки на поясе. На счет «раз» - прыжком ноги врозь, руки в стороны; на счет «два» -вернуться в и. Повторить 3-4 раза. Разминка: ходьба на месте 2 минуты.

Развитие силы (комплекс № 3)

Разминка: ходьба 2 минуты .

Поднимание согнутых и прямых ног в положении лёжа на спине. Лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями к полу, согнуть ноги до положения прямого угла. Переходы из упора присев в упор лежа и снова в упор присев (поочередным выпрямлением и сгибанием ног). Из упора присев принять упор лежа, сделать «отжиманий»,-упор присев. Повторить - переходы-10 раз; второй вид-3 раза. Приседания -6 раз; пауза-10 сек., повторить .

Полуприседание. Из основной стойки плавно согнуть ноги так, чтобы таз находился выше колен; пятки вместе. опора только на носки ног; туловище сохраняет вертикальное положение. Полуприседание выполняют при различном положении рук: вперёд, за голову, на пояс. Прыжки полуприсед с продвижением вперёд осуществляются небольшими прыжками на расстояние, равное длине 2-3 ступней. Сохранять правильное положение полуприсяду. Прыжки в полном приседе с продвижением вперёд (дистанция – длина комнаты; выполняем в одну сторону, пауза-отдых 15 сек.)

Поднимание туловища из положения лежа; руки за головой; коснуться согнутыми локтями противоположного колена на счёт «раз-два» попеременно, затем вернуться в и. п. (положение лежа на спине).

Комплекс релаксационных упражнений для мимики лица.

Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Нахмуриться (сердитесь)-расслабить брови.

Расширить глаза (страх)-расслабить веки (хочется спать).

Расширить ноздри (вдыхаем запах цветов) -расслабить (выдыхаем).

Зажмуриться (изобразить ужас) - расслабить веки(успокоиться).

Сузить глаза (приторная улыбка) - расслабить.

Помните, что физическая культура-основа здорового образа жизни. Удачи!!!