

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс упражнений
2. Комплекс ОРУ
3. Комплекс СРУ для развития ног
4. Утренняя зарядка
 - для женщин
 - для мужчин
 - для детей
5. Упражнения парами без предметов
6. Комплекс общеразвивающих упражнений для учащихся начальной школы
7. Что называют общеразвивающими упражнениями.
8. Классификация упражнений.
 - 8.1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
 - 8.2. Упражнения для шеи.
 - 8.3. Упражнения для ног и тазового пояса.
 - 8.4. Упражнения для туловища.
 - 8.5. Упражнения для всего тела.
 - 8.6. Упражнения для формирования правильной осанки.
9. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.
 - 9.1. Зависимость форм и содержания занятий ОРУ.
 - 9.2. Специфическая направленность ОРУ.
 - 9.3. Правила подбора упражнений.
10. Методика проведения общеразвивающих упражнений.
 - 10.1. Особенности проведения ОРУ с использованием предметов.
 - 10.2. Обучение ОРУ.
 - 10.3. Дозировка ОРУ.
11. Значение ОРУ.

Комплекс упражнений

Как известно, здоровье невозможно без движения. «Движение - жизнь», наверное, каждый из нас слышал это выражение, и с ним трудно поспорить. Действительно, активный образ жизни позволяет дольше оставаться молодым и бодрым, сохранять позитивный настрой и излучать энергию. Быть активным - значит быть здоровым, и примером тому служат истории тысяч людей, которым спорт помог вернуться к жизни, несмотря на то, что прогнозы врачей были неутешительными. Тем не менее, регулярно выполняя специальный комплекс упражнений по физкультуре, удалось победить болезнь. Комплексы упражнений для мышц бывают разные, все зависит от того, какую проблему они призваны решать. Подбираются комплексы упражнений таким образом, чтобы максимально задействовать те группы мышц, над которыми ведется работа.

Почему упражнения нужно выполнять в комплексе?

Любой комплекс упражнений представляет собой набор упражнений, следующих одно за другим. Почему рекомендуется выполнять упражнения именно так, а не ограничиться разовыми упражнениями на те или иные мышцы? Дело в том, что комплексный подход в вопросе укрепления мышц гораздо эффективнее. Объяснение этому простое, выполняя комплекс упражнений для мышц, мы равномерно нагружаем все мышцы той группы, на развитие которой направлен комплекс. Одно-два упражнения не дадут такого эффекта, как комплекс упражнений. Так, например, комплекс упражнений по физкультуре позволит укрепить мышцы всего тела, а комплекс упражнений для ног будет способствовать улучшению их формы и силы мышц этой части тела. Комплекс упражнений для мышц можно составлять самостоятельно, достаточно подобрать те упражнения, которые позволяют максимально полно задействовать мышцы. Но в этом обычно нет нужды, ведь различные комплексы упражнений можно легко найти или же обратиться к специалисту, который поможет с разработкой комплекса. Занимаясь по комплексу упражнений, вы гораздо быстрее достигнете результата, чем, если станете просто выполнять какие-нибудь упражнения. Главное, четко определиться с тем, какую проблему комплекс упражнений должен решать и выбрать подходящий. Ниже приводятся несколько комплексов упражнений, направленных на решение разных задач.

Комплекс общеразвивающих упражнений

Данный комплекс упражнений по физкультуре направлен на укрепление и гармоничное развитие всех мышц тела. Комплекс общеразвивающих упражнений не требует особенной физической подготовки и его может выполнять любой.

1. Стоя прямо, руки вдоль тела. Отводим левую руку в сторону, правую поднимаем вверх, опускаем. Левую руку выводим вперед, правую поднимаем вверх, опускаем. Повторяем упражнение для правой руки. Выполняем по 5 раз для каждой руки в медленном темпе.
2. Стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. Выполняем повороты в правую и в левую стороны, по 5 раз в каждую сторону.
3. Стоя прямо, руки на поясе. Делаем выпад правой ногой вперед, наклоняемся и хлопаем в ладоши под коленом, возвращаемся. Выполняем для левой ноги. Выполняем по 5 раз на каждую ногу.
4. Стоя прямо, руки вдоль тела. Наклоняемся вправо, правая рука скользит вдоль тела, левая на поясе, возвращаемся, повторяем в левую сторону. Выполняем по 5 раз в каждую сторону.
5. Стоя прямо, прямые руки разведены в сторону. Повороты вправо и влево. Выполняем по 5 раз в каждую сторону.
6. Ходьба на месте. Как видно, данный комплекс общеразвивающих упражнений направлен в большей степени на поддержание мышц и обеспечение их некоторой нагрузкой.

Он вряд ли поможет похудеть, но для придания мышцам тонуса и сохранения подвижности будет весьма полезным. Комплекс упражнений для ног

Примером специализированного комплекса, направленного на развитие определенной группы мышц, может служить этот комплекс упражнений для ног.

1. Стоя прямо, руки на поясе. Медленно поднимаемся на носки и опускаемся. Упражнение направлено на укрепление икроножных мышц.
2. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Зажмите между коленями небольшой мяч. На счет «раз», сдавливайте его, на счет «два» отпускайте. Упражнение направлено на укрепление внутренней поверхности бедра.
3. Приседания. Стоя прямо, ноги на ширине плеч. Выполняем приседания, выводя руки вперед. Следим за тем, чтобы угол в коленях не был меньше 90 градусов, а таз отводился строго назад.
4. Лежа на правом боку, правая рука под головой, левая перед собой. Поднимаем левую ногу на уровень 30 градусов от поверхности пола. Начинаем сгибать ее в колене. Переворачиваемся на другой бок.

5. «Велосипед». Лежа на спине, руки вдоль тела. Начинаем «крутить велосипед» в одну и другую сторону. Упражнение хорошо укрепляет мышцы бедер.
6. Стоя прямо, руки вдоль тела. Делаем выпады на правую и левую ногу, одновременно выбрасывая руки вперед.

Этот комплекс упражнений для ног позволяет проработать все мышцы ног и сделать их стройными и подтянутыми.

Для того чтобы сделать мышцы более рельефными, рекомендуется выполнять упражнения с отягощением. Для этого отлично подойдут штанга или гантели. Комплекс упражнений для ног можно выполнять также на специальных тренажерах, которые позволят обеспечить нужную нагрузку на мышцы.

Комплексы упражнений для мужчин и женщин

Поскольку физиология мужчины и женщины отличается, то и комплексы упражнений для представителей мужского и женского пола также имеют существенные различия. У мужчин они, как правило, направлены на разработку мышц верхней части тела, рук и плеч, а у женщин, наоборот, на разработку и укрепление мышц живота, бедер и ягодиц. Это обусловлено разницей в строении мужской и женской фигуры и в особенностях отложения жировых отложений «по-мужскому» и «по-женскому» типу. В связи с этим, выбирая для себя подходящие упражнения, нужно учитывать особенности, свойственные вашему полу. Тогда тренировки будут эффективными, и привести себя в форму получится достаточно быстро, конечно, при условии регулярности тренировок и правильного питания.

Утренняя зарядка как альтернатива спортивному залу

Не у каждого из нас есть возможность посещать спортивные клубы или выделять время для занятий дома по вечерам. Хорошо, если такая ситуация временна и через определенный период вы вернетесь к активной жизни. Но если период «ничего неделания» затягивается, то это грозит серьезными проблемами со здоровьем. Отсутствие движения негативно сказывается на подвижности суставов, оно является причиной застойных явлений в тканях, ухудшает состояние сердечнососудистой системы. Некогда активный человек превращается в такого «увальня», которому даже на второй этаж подняться по ступенькам трудно. Проблемы нарастают, как снежный ком и в результате человек вынужден тратить на лекарства и бегать по врачам. Как известно, любую проблему легче предотвратить, чем потом пытаться исправить. В ситуации с собственным здоровьем это справедливо вдвойне, тем более что профилактикой многих проблем со здоровьем является движение. Физическая активность не обязательно должна означать изматывающие тренировки в тренажерном зале. Достаточно регулярно выполнять упражнения утром, для того, чтобы «расшевелить» тело, вернуть подвижность и гибкость, а также, избежать в нем застойных явлений. Как заставить себя выполнять упражнения утром? Для многих из нас встать утром на 30 минут раньше равнозначно лишить себя удовольствия поваляться в кровати. Действительно, иногда открыть глаза очень трудно и кажется, что с кровати нас может поднять только подъемный кран. Выполнять упражнения утром просто не возможно. Но, на самом деле, все это результат привычки. У каждого из нас, безусловно, есть знакомые, которые утром умудряются переделать кучу дел только потому, что встают раньше, чем остальные. Просто они привыкли вставать рано, а вы привыкли позволять себе валяться в постели. Но это не означает, что и вы не можете поменять свои привычки и выделять время для упражнений утром. Главное – настроиться на это и не давать себе поблажек. Первую неделю, а может пару недель, будет тяжело, но постепенно вы втянетесь, и комплекс утренних упражнений станет таким же обязательным как утренний душ или чашка кофе. Комплекс утренних упражнений для женщин Комплекс утренних упражнений можно построить таким образом, чтобы не только «разбудить» мышцы, но и проработать наиболее «проблемные» места своего тела. В этом случае можно надолго сохранить стройность и не переживать о том, что с вашей фигурой что-то не в порядке. Комплекс утренних упражнений для женщин может включать в себя упражнения для бедер и ягодиц, на область талии и другие «проблемные» зоны.

Вот примерный комплекс утренних упражнений для женщин.

Упражнение 1. Шагаем на месте, сильно размахивая руками, и одновременно сжимая и разжимая пальцы рук.

Упражнение 2. Стоя прямо, вытягиваем правую руку вверх и наклоняемся влево. Левая рука на поясе. Возвращаемся. Повторяем в другую сторону.

Упражнение 3. Стоя прямо, руки вдоль тела. Поднимаемся на носочках, руки поднимаем вверх, потягиваемся, прогибаясь назад, возвращаемся. Повторяем упражнение.

Упражнение 4. Стоя прямо, руки вдоль тела. Одновременно производим мах правой ногой назад, а руками вперед, возвращаемся. Повторяем левой ногой.

Упражнение 5. Стоя прямо, руки вдоль тела. Делаем выпад правой ногой вперед, нагибаемся вперед, руками упираемся в пол. Возвращаемся, повторяем для левой ноги.

Упражнение 6. Сидя на полу, руки на плечах. Делаем пружинящий наклон вперед 3 раза, затем беремся за голени, задерживаемся, затем возвращаемся. Повторяем упражнение.

Упражнение 7. Сидя на полу, упор руками сзади. Поднимаемся в «планку», ноги выпрямлены, носки вытянуты. В этом положении сгибаем сначала правую ногу, затем левую ногу. Возвращаемся. Повторяем упражнение.

Упражнение 8. Прыжки на месте. Руки на поясе, прыгаем попеременно на одной и другой ноге. Составляя комплекс утренних упражнений, нужно иметь в виду, что упражнения не должны быть слишком сложными, чтобы вместо ожидаемого заряда бодрости не почувствовать усталость.

Комплекс утренних упражнений для мужчин

Комплекс утренних упражнений для мужчин отличается от того, который подходит для женщин. Мужчинам рекомендуются упражнения, направленные на укрепление мышц верхней части тела. Идеальные упражнения утром для представителей сильного пола – это сочетание силовых упражнений и растяжки.

Упражнение 1. Стоя прямо, руки вытянуты вдоль тела. На вдохе поднимаемся на носки, одновременно поднимая прямые руки через стороны вверх. На выдохе опускаемся.

Упражнение 2. Стоя прямо, ноги шире плеч, руки на поясе. Выполняем повороты туловища вправо и влево не менее 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 3. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед. Наклоняемся вперед, стараясь захватить носки пальцами рук.

Упражнение 4. Сидя на полу, ноги широко расставлены. Наклоняемся попеременно вперед, вправо, влево.

Упражнение 5. Стоя прямо, руки вдоль тела. Сгибаем руки в локтях, подводя ладони к плечам, одновременно сводим лопатки. Опускаем. Повторяем упражнение не менее 8 раз.

Упражнение 6. Поднимаем по очереди прямые руки вверх. 8 раз.

Упражнение 7. Стоя прямо, разводим прямые руки в стороны. Вращаем руками в плечевых суставах. Затем поднимаем руки вверх, выпрямляя спину. Опускаем руки, повторяем упражнение.

Комплекс утренних упражнений для мужчин, выполняемый регулярно, поможет поддержать мышцы в тонусе, а также, развить гибкость, и зарядит энергией на целый день.

Комплекс утренней гимнастики для детей

№ 1

- Упр. 1. И.п.: о.с. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.
- Упр. 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4 — и. п. — вдох. Повторить 5—6 раз.
- Упр. 3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — подняться на носки; 2—3 — постоять, сохраняя равновесие; 4 — и. п. Повторить 5—6 раз.
- Упр. 4. И.п.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2 — прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4 — и. п. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.
- Упр. 5. И.п.: о.с. руки вверх. 1 — поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2 — и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.
- Упр. 6. И.п.: о.с. 1 — правую руку в сторону; 2 — левую в сторону; 3 — правую вниз; 4 — левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.
- Упр. 7. И.п.: о.с. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

№2

- Упр. 1. И.п.: о.с. 1 — поднять плечи вверх; 2 — и.п. Повторить упражнение 8—10 раз.
- Упр. 2. И.п.: о.с. 1 — повернуть голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 4—5 раз.
- Упр. 3. И.п.: ноги шире плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2 — и. п. Повторить 8 раз.
- Упр. 4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять прямую ногу вперед; 2 — махом отвести назад; 3 — снова вперед; 4 — и. п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
- Упр. 5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 — наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.
- Упр. 6. И.п.: о.с. 1 — присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2 — и.п. Повторить 6—8 раз.
- Упр. 7. И.п.: о.с. 1 — правая рука вперед; 2 — левая вперед; 3 — правая вверх; 4 — левая вверх. Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз, меняя темп.
- Упр. 8. И.п.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну, другую сторону. Повороты делать на 4 счета. Повторить 4—5 раз.

№3

- Упр. 1. И.п.: о.с. 1 — резко опустить подбородок на грудь — выдох; 2 — поднять голову вверх — вдох. Повторить 6 раз.
- Упр. 2. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отвести локти назад до сведения лопаток; 2 — и.п. Повторить 8 раз.
- Упр. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола — выдох; 2 — и.п. — вдох. Повторить 6—8 раз.
- Упр. 4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отставить ногу вперед на носок; 2 — поднять ее вверх; 3 — на носок; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
- Упр. 5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину — выдох; 2 — и.п. — вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 6 раз.
- Упр. 6. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1 — сесть на пятки — выдох; 2 — и.п. — вдох. Повторить 6—8 раз.
- Упр. 7. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — руки к плечам; 2 — руки вверх; 3 — к плечам; 4 — и.п. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз.
- Упр. 8. И.п.: о.с. Прыжки на месте на двух ногах (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 4—5 раз.

№4

- Упр. 1. И.п.: о.с. 1 — руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2 — и.п. Повторить 6—8 раз.
- Упр. 2. И.п.: о.с. 1 — повернуть голову вправо; 2 — влево; 3 — поднять вверх; 4 — опустить вниз до касания подбородком груди. Повторить 4—5 раз.
- Упр. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 — и.п. Повторить 6—8 раз.
- Упр. 4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять согнутую ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — колено вперед; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
- Упр. 5. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.
- Упр. 6. И.п.: то же. 1 — сгибая ноги, подтянуть к груди; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.
- Упр. 7. И.п.: о.с. 1 — правую руку и ногу в сторону; 2 — и.п.; 3 — левую руку и ногу в сторону; 4 — и.п. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп.

№5

- Упр. 1. И.п.: о.с. руки к плечам, локти опущены. 1 — поднять локти вверх — вдох; 2 — опустить вниз — выдох. Повторить 3 раза.
- Упр. 2. И.п.: о.с. 1—4 — вращение головой вправо, затем влево. Повторить 2—3 раза.
- Упр. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком между ног; 2 — и.п.; 3—4 — то же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.

- Упр. 4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отставить вперед ногу на носок; 2 — в сторону; 3 — назад; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
- Упр. 5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левую руку положить на правое плечо, правая рука за спину; 2 — и.п.; 3—4 — в другую сторону. Повторить 4—5 раз.
- Упр. 6. И.п.: ноги скрестно, руки на пояс. 1—2 — медленно сесть на пол; 3—4 — встать, не меняя положения ног и не опираясь на руки. Повторить 4—5 раз.
- Упр. 7. И.п.: о.с. 1 — правые руку и ногу вперед; 2 — и.п.; 3 — левые руку и ногу вперед; 4 — и.п. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз.
- Упр. 8. Прыжки на двух ногах — 4 прыжка вперед, 4 прыжка назад. Повтор. 5—6 раз.

№6

- Упр. 1. И.п.: о.с. 1—поднять кисти рук вверх; 2 — и.п. Выполняя упражнение, плечи не поднимать. Повторить 8—10 раз.
- Упр. 2. И.п.: о.с. 1 — наклонить голову вправо; 2 — влево; 3 — поднять вверх; 4 — опустить вниз. Повторить 4—5 раз.
- Упр. 3. И.п.: стоя на коленях, руки вниз. 1—2 — прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток, голову не опускать; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.
- Упр. 4. И.п.: сидя, ноги вместе, руки на пояс. 1 — развести ноги как можно шире; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.
- Упр. 5. И.п.: то же, руки к плечам. 1—3 — медленный наклон вперед, коснуться ступней ног; 4 — быстро выпрямиться. Повторить 6—8 раз.
- Упр. 6. И.п.: о.с. 1 — поднять согнутую ногу, носок оттянуть; 2—4 — постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие, опустить ногу. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.
- Упр. 7. И.п.: о.с. 1 — правую руку вперед, правую ногу назад; 2 — и.п.; 3 — левую руку вперед, левую ногу назад; 4 — и.п. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп.
- Упр. 8. Прыжки на одной ноге — 5 прыжков в одну сторону, 5 прыжков на другой ноге в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

№7

- Упр. 1. И.п.: о.с. руки к плечам, локти в стороны. 1—свести локти перед грудью — выдох; 2 — локти в стороны до сведения лопаток — вдох. Локти держать на уровне плеч. То же, из и.п. сидя, лежа на спине. То же, из и.п. руки за головой.
- Упр. 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину — выдох; 2 — и.п.— вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. То же, руки вверх или на пояс.
- Упр. 3. И.п.: ноги на ширине ступни. 1 — присесть, колени вперед; 2 — опуститься на колени; 3 — снова принять положение присед; 4 — и.п.
- Упр. 4. И.п.: упор на коленях. 1—2 — выпрямляя ноги, выгнуть спину, голову на грудь; 3—4 — и.п., голову вверх, спину прогнуть. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.
- Упр. 5. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1—2 — сесть на пол справа; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Можно из и.п. руки за головой. Повторить 4—5 раз.
- Упр. 6. И.п.: сидя, руки на пояс. 1—2 — наклон вперед, коснуться руками ступней ног — выдох; 3—4 — и.п.— вдох. То же, из и.п. ноги врозь. Наклон можно делать на 3 счета, а выпрямление на 1.
- Упр. 7. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1—3 — подпрыгивание на двух ногах на месте; 4 — поворот на 180°. Повторить 10 раз.

№8

- Упр. 1. И.п.: о.с. руки назад, пальцы в кулак. 1 — махом поднять руки на уровне пояса; 2 — махом руки на уровне груди; 3 — махом руки вверх; 4 — руки через стороны в и.п. Повторить 5—6 раз.
- Упр. 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад — выдох; 2 — и.п., посмотреть на руки — вдох. То же, в медленном темпе на 2 счета. То же, из и.п. стоя на коленях.
- Упр. 3. И.п.: ноги шире плеч, руки на пояс. 1 — согнуть левую ногу и, наклоняясь вперед, коснуться руками пола у согнутой ноги; 2 — и.п. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.
- Упр. 4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3—4 — и.п.— вдох. То же, в другую сторону.
- Упр. 5. И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. 1—2 — поднимая правую ногу вверх, перенести ее над левой, коснуться пола; 3—4 — и.п. То же, другой ногой. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4—5 раз.
- Упр. 6. И.п.: стоя на коленях. 1—2 — прогибаясь в спине, откинув голову назад, дотянуться руками до пяток ног; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.
- Упр. 7. И.п.: о.с. Подскоки на месте с ноги на ногу, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза по 20 подскоков.
- Упр. 8. И.п.: о.с. 1—8 — поочередное поднимание рук в стороны-вверх, в стороны-вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз.

№9

- Упр. 1. И.п.: о.с. руки в «замок» на затылке. 1—2 — выпрямляя руки вверх, потянуться, поднимаясь на носки; 3—4 — и.п. То же, из и.п. сидя. Повторить 5—6 раз.
- Упр. 2. И.п.: о.с. 1 — отставляя ногу в сторону, наклон вперед с поворотом и хлопком между ног; 2 — и.п.; 3—4 — то же, к другой ноге. При наклоне вперед с поворотом ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Повторить 4—5 раз.

Упр. 3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять согнутую в колене ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — снова колено вперед; 4 — и.п. То же, другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4—5 раз.

Упр. 4. И.п.: сидя скрестно, руки за головой. 1—2 — наклон вправо — выдох; 3—4 — и.п.— вдох. То же, в другую сторону. При выполнении упражнения наклоняться точно в сторону, голову не опускать. Повторить 4—5 раз.

Упр. 5. И.п.: лежа на спине. 1 — согнутые в коленях ноги подтянуть к животу; 2 — не выпрямляя, положить их вправо на пол, коснуться бедром пола; 3 — то же, влево; 4 — и.п. Повторить 3—4 раза.

Упр. 6. И.п.: упор стоя на коленях. 1 — поднять правую ногу назад-вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. То же, из и.п. лежа на животе. Повторить 3—4 раза.

№10

Упр. 1. И.п.: о.с. правая рука вверх, левая вниз-назад. 1 — резким движением поменять положение рук; 2 — и.п. Руки прямые, голову не опускать. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 6—8 раз.

Упр. 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

Упр. 3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять прямую ногу вперед; 2 — махом отвести назад; 3 — снова вперед; 4 — и.п. Выполняя упражнение, сохранять равновесие на опорной ноге. Повторить 3—4 раза.

Упр. 4. И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. 1—2 — прогибаясь, отвести руки назад, коснуться пола как можно дальше от себя; 3—4 — и.п. Повторить 3—4 раза.

Упр. 5. И.п.: стоя на коленях, руки вверх. 1—2 — сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки отвести их назад; 3—4 — и.п. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 5—6 раз.

Упр. 6. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 — согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав; 2—3 — с помощью рук потянуться вверх; 4 — и.п. Голову не опускать. Повторить 5—6 раз.

Упр. 7. И.п.: прыжки на двух ногах. 1 — ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой; 2 — и.п. Повторить 4—5 раз по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

№11

Упр. 1. И.п.: о.с. руки в «замок» за спиной. 1—3 — рывками отводить прямые руки назад; 4 — и.п. То же, из и.п. сидя. Повторить 5—6 раз.

Упр. 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в «замок» вверх. 1 — резкий наклон вперед с опусканием рук между ног; 2 — и.п. При наклонах ноги не сгибать, руки отводить как можно дальше. Повторить 6—8 раз.

Упр. 3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять согнутую в колене ногу; 2 — выпрямить; 3 — снова согнуть; 4 — и.п. То же, другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая, сохранять равновесие. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4—5 раз.

Упр. 4. И.п.: сидя скрестно, руки на затылке. 1—2 — наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена — выдох; 4 — и.п.— вдох. То же, к другой ноге. То же, касаясь колена лбом. Повторить 5—6 раз.

Упр. 5. И.п.: сидя скрестно, руки упор сзади. 1—2 — выпрямить ноги; 3—4 — и.п. Можно делать на каждый счет, убыстряя темп. Повторить 5—6 раз.

Упр. 6. И.п.: лежа на животе. 1 — поднять прямую ногу назад-вверх; 2 — завести ее за другую ногу, коснуться пола; 3 — поднять ногу вверх; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 5—6 раз.

Упр. 7. И.п.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. Повторить 3—4 раза (по десять прыжков в разные стороны).

12

Упр. 1. И.п.: о.с. руки к плечам. 1—3 — круговое вращение в плечевом суставе; 4 — руки вниз. Повторить 5—6 раз.

Упр. 2. И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. 1 — поворот вправо, коснуться левой рукой пола у правой ладони — выдох; 2 — и.п.— вдох. То же, в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

Упр. 3. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1 — левую ногу отставить в сторону; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. То же, отставляя

ногу, менять положение рук: руки в стороны, вперед, вверх.

Упр. 4. И.п.: сидя, упор сзади. 1—2 — приподняв таз, сгибая ноги в коленях, коснуться тазом пяток ног — выдох; 3—4 — и.п.— вдох. Повторить 6—8 раз.

Упр. 5. И.п.: лежа на спине. 1—2 — поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

Упр. 6. И.п.: о.с. 1 — правую руку за голову; 2 — левую руку за голову; 3 — правую руку вверх; 4 — левую руку вверх; 5—8 — обратное движение. Упражнение на координацию движения, делать его в различном темпе. Повторить 5—6 раз.

Упр. 7. И.п.: о.с. Подпрыгивание с ноги на ногу, высоко поднимая колени и оттягивая носок. Повторить 4—5 раз по 10 прыжков.

№13

Упр. 1. И.п.: о.с. ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—3 — круги руками книзу; 4 — руки через стороны вниз. Повторить 5—6 раз.

Упр. 2. И.п.: упор стоя на коленях. 1 — правую руку на левое плечо; 2—3 — коснуться локтем пола; 4 — и.п. То же, другой рукой. Повторить 4—5 раз.

Упр. 3. И.п.: сидя, ноги прямые вместе. 1—4 — поднимая прямые ноги, делать движение вверх-вниз («ножницы»). Затем вернуться в и.п. Выполняя упражнение, ноги не сгибать, носки тянуть. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

Упр. 4. И.п.: лежа на животе, руки на полу, согнуты в локтях, подбородок на руках. 1—2 — выпрямляя руки, прогнуться в спине, откинув голову назад; 3—4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

Упр. 5. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 — поднимая правую прямую ногу вверх, коснуться левой руки; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. Упражнение стараться делать прямыми ногами. Повторить 5—6 раз.

Упр. 6. И.п.: лежа на спине. 1—2 — перекатиться вправо в положение лежа на животе; 3—4 — то же, в другую сторону. Ноги прямые, корпус не сгибать. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

Упр. 7. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с подскоками с ноги на ногу.

№14

Упр. 1. И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—руки прямые скрестно перед грудью — выдох; 2 — и.п. — вдох. При скрестном положении руки менять: сверху то одна, то другая. Повторить 6—8 раз.

Упр. 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—3 — руки за голову, одновременно пружинящий наклон вправо (влево); 4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

Упр. 3. И.п.: о.с. 1 — согнутую ногу вперед, одновременно резкое движение рук назад; 2 — и.п. Повторить 4—5 раз.

Упр. 4. И.п.: сидя, ноги согнуть, руки упор сзади. 1—4 — приподняв таз, переставляя руки и ноги, продвигаться вперед-назад. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

Упр. 5. И.п.: лежа на спине. 1—4 — поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать («велосипед»), после чего вернуться в и.п. Стараться делать ногами круговые движения. Упражнение делать в различном темпе, то убыстряя, то замедляя его. Повторить 4—5 раз.

Упр. 6. И.п.: лежа на животе. 1—3 — сгибая ноги, взяться руками за голеностопный сустав и потянуться вверх; 4 — и.п. Повторить упражнение 5—6 раз.

Упр. 7. Подпрыгивание на месте с ноги на ногу шагом польки.

№15

Упр. 1. И.п.: о.с. 1—3 — поднимая руки в стороны, круговое вращение кистями рук; 4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

Упр. 2. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1—3 — резкие повороты вправо; 4 — поворот прямо — пауза. То же, в другую сторону. Ног с места не сдвигать, голову поворачивать в сторону поворота. Повторить 5—6 раз.

Упр. 3. И.п.: о.с. 1 — присесть, руки упор; 2 — толчком ноги выпрямить назад; 3 — толчком присед в упоре; 4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

Упр. 4. И.п.: сидя, упор сзади. 1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад — вдох; 3—4 — и.п. — выдох. Повторить 5—6 раз.

Упр. 5. И.п.: сидя, упор сзади. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — согнуть в коленях; 3 — снова выпрямить; 4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

Упр. 6. И.п.: лежа на животе, руки на полу, подбородок на руках. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 — и.п. Выполняя упражнение, ноги не сгибать и не разводить. Повторить 5—6 раз.

Упр. 7. Прыжки на двух ногах, ноги скрестно-врозь. Положение рук может быть разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны-вниз. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза (по десять прыжков).

№16

Упр. 1. И.п.: о.с. 1 — поднять плечи вверх; 2 — и.п. То же, из и.п. руки на поясе. Повторить 6—8 раз.

Упр. 2. И.п.: лежа на боку, руками ноги подтянуть к груди, голова касается колен. 1—2 — перекатиться на другой бок; 3—4 — обратное движение. Повторить несколько раз, выпрямиться. Повторить 2—3 раза.

Упр. 3. И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. 1—2 — встать, не меняя положения ног и не опираясь руками; 3—4 — сесть — и.п. Повторить 6 раз.

Упр. 4. И.п.: сидя, ноги согнуть, руки упор сзади. 1—4 — приподняв таз, переставляя руки и ноги, продвигаться вперед-назад. После нескольких движений — и.п. Голову не опускать. Повторить 3—4 раза.

Упр. 5. И.п.: ноги шире плеч, руки на пояс. 1 — согнуть правую ногу, перенести на нее центр тяжести; 2 — и.п.; 3—4 — то же, с другой ноги. Присесть как можно ниже, голову не опускать. Выполняя упражнение, менять положение рук: руки в стороны, руки вверх. Повторить 5—6 раз.

Упр. 6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

Упр. 7. Прыжки шагом гопак, чередуя с ходьбой.

№17

Упр. 1. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отводить руки назад до сведения лопаток — вдох; 2 — и.п. — выдох. Плечи не поднимать. То же, из и.п. руки вниз. Повторить 6—8 раз.

Упр. 2. И.п.: лежа на правом боку, правая рука над головой. 1—2 — левую ногу назад, левую руку вперед; 3—4 — и.п. Сделать упражнение 3—4 раза, затем лечь на другой бок. Вариант: упражнение делать на каждый счет.

Упр. 3. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 — присесть, колени вперед; 2 — опуститься на колени; 3 — снова принять положение присед; 4 — и.п. Голову не опускать. Повторить 5—6 раз.

Упр. 4. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — не отрывая ног от пола, повернуться на левый бок, правой ладонью коснуться левой ладони; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить 5—6 раз.

Упр. 5. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1 — поднять правую ногу, носок оттянуть; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. То же, поднимать одновременно обе ноги из и.п. лежа на спине. Повторить 6 раз.

Упр. 6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—2 — наклон вправо, руки вверх; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить 5 раз.

Упр. 7. Подпрыгивать на правой ноге, поворачиваясь каждый раз вправо. То же, вращаясь влево. Повторить по 3—4 раза, чередуя с ходьбой на месте.

№18

Упр. 1. И.п.: о.с. 1 — руки через сторону за голову; 2 — и.п. То же, с одновременным подниманием на носки. То же, из и.п. сидя. Повторить 6—8 раз.

Упр. 2. И.п.: упор стоя на коленях. 1 — правую руку на левое плечо; 2 — коснуться локтем пола; 3—4 — обратное движение. То же, другой рукой. Повторить 5—6 раз.

Упр. 3. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2 — развести ноги в стороны как можно шире; 3—4 — и.п. Ноги прямые, носки оттянуты. Повторить 6 раз.

Упр. 4. И.п.: лежа на спине. 1—2 — сесть с наклоном вперед, не отрывая ног от пола; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

Упр. 5. И.п.: о.с. руки вверх. 1 — согнутую ногу вперед, руки назад; 2 — и.п. Повторить 3—4 раза одной ногой, затем другой.

Упр. 6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком за коленом; 2 — выпрямиться; 3—4 — то же, к другой ноге. При наклоне с поворотом ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Повторить 3 раза.

Упр. 7. И.п.: о.с. 8 прыжков ноги вместе — ноги врозь, 8 — на правой, 8 — на левой и ходьба. Повторить 2—3 раза.

№19

Упр. 1. И.п.: лежа на спине, руки к плечам, локти в стороны. 1—2 — свести локти перед грудью; 3—4 — развести локти до касания ими пола, голову не опускать, носки ног тянуть. Повторить 6 раз.

Упр. 2. И.п.: лежа на боку. 1 — поднять вверх руку и ногу; 2 — и.п. Повторять движение несколько раз, затем повернуться на другой бок.

Упр. 3. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сзади. 1 — развести колени как можно шире; 2 — поднять их вверх. То же, и.п. руки за головой, на пояс, за спиной. Повторить 6—8 раз.

Упр. 4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — наклон вперед с хлопком между ног — выдох; 2 — и.п. — вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 6 раз.

Упр. 5. И.п.: о.с. 1—2 — присесть, колени врозь пошире, руки за голову; 3—4 — и.п. То же, руки за спину, вверх, на пояс, к плечам. Повторить 5—6 раз.

Упр. 6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза.

Упр. 7. Прыжки с поворотом на 90°. После восьми прыжков ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.

№20

Упр. 1. И.п.: о.с. 1—2 — поднимая руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки, опустить их на лопатки, локти вверх. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз.

Упр. 2. И.п.: упор стоя на коленях. 1—2 — сесть вправо; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Голову не опускать, сохранять устойчивое положение. Повторить по 4 раза.

Упр. 3. И.п.: сидя скрестно, руки упор сзади. 1 — выпрямить ноги; 2 — и.п. Голову не опускать, носки ног тянуть. Повторить 6 раз.

Упр. 4. И.п.: сидя, ноги врозь, носки тянуть, руки на затылке. 1—2 — наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. То же, к другой ноге. То же, касаться лбом колена. Повторить по 3 раза.

Упр. 5. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять прямую ногу вперед, 2 — махом отвести ногу назад; 3 — снова вперед; 4 — и.п. То же, другой ногой. Ноги прямые, носок оттянут, сохранять равновесие на опорной ноге. То же, руки за спиной, руки за головой. Повторить 6 раз.

Упр. 6. И.п.: ноги шире плеч. 1—2 — наклоняясь назад, сгибая колени, достать правой рукой правую голень ноги; 3—4 — и.п. То же, к другой ноге. Повторить по 4 раза.

Упр. 7. И.п.: прыжки ноги врозь-вместе с закрытыми глазами. Повторить 3—4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

№21

Упр. 1. И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1—2 — поднимая руки вверх, посмотреть на них; 3—4 — опуская руки вниз, отвести их как можно дальше назад. Повторить упражнение 6—8 раз.

Упр. 2. И.п.: то же. 1—2 — лечь на спину; 3—4 — и.п. Выполняя упражнение, держаться за руки, ног от пола не отрывать. Повторить упражнение 6—8 раз.

Упр. 3. И.п.: то же. 1 — согнуть ноги вправо; 2 — встать на колени; 3 — снова сесть, ноги вправо; 4 — выпрямить ноги. То же, в другую сторону. Повторить упражнение 5—6 раз.

Упр. 4. И.п.: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг друга. 1—2 — наклон вперед; 3—4 — и.п. Повторить 6—8 раз.

Упр. 5. И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1—2 — ноги врозь, одновременно поднять руки вверх; 3—4 — и.п. Выполняя упражнение, ноги не сгибать, носки оттянуты. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 8—10 раз.

Упр. 6. И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. Поворачивать корпус вправо-влево, увеличивая амплитуду движения. Каждый ребенок делает движение в своем темпе, после чего — пауза, затем движение повторить. Поворачивая корпус, голову держать все время прямо.

Упр. 7. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. 1 — правую руку в сторону; 2 — левую в сторону; 3—4 — хлопок над головой; 5 — правую в сторону; 6 — левую в сторону; 7—8 — хлопок по бедрам. Упражнение на координацию движения. Делать в различном темпе. Повторить 10 раз.

№22

Упр. 1. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сбоку. 1 — поднять голову вверх, посмотреть на потолок; 2 — опустить вниз, подбородок на грудь; 3 — повернуть голову вправо; 4 — голову влево. Повторить упражнение 5 раз.

Упр. 2. И.п.: сидя скрестно по кругу, взявшись за руки. 1—3 — рывком прямые руки назад; 4 — и.п. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить упражнение 4—5 раз.

Упр. 3. И.п.: то же. 1 — свести колени, одновременно руки вперед;

2 — развести колени как можно шире, руки в и.п. Повторить упражнение 8 раз.

Упр. 4. И.п.: то же. 1—2 — лечь на спину, одновременно выпрямляя ноги; 3—4 — вернуться в и.п. Руками не помогать. Повторить 5—6 раз.

Упр. 5. И.п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вверх. 1 — поднять прямую ногу вверх; 2 — потянуть носок поднятой ноги на себя;

3 — оттянуть носок; 4 — и.п. То же, другой ногой. Выполнять упражнение прямыми ногами. Повторить 4—5 раз.

Упр. 6. И.п.: лежа на животе, ноги прямые вместе, руки, согнутые в локтях, перед грудью. 1 — резко согнув ноги в коленях, коснуться пятками ягодиц; 2—3 — выпрямляя руки, прогнуться в спине; 4 — и.п. Повторить упражнение 5—6 раз.

Упр. 7. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки к плечам. 1 — поднять руки вверх, посмотреть на них; 2 — руки к плечам; 3 — руки упор сзади; 4 — руки к плечам. Упражнение на координацию движения можно делать, убаюргивая темп. Повторить 10 раз.

Упражнения парами без предметов

№1

Упр. 1. И.п.: о. с. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — через стороны руки вверх — вдох; 3—4 — и.п.— выдох; стоять близко друг к другу. То же, подниматься на носки. То же, из и.п. стоя спиной друг к другу, сидя скрестно спиной друг к другу. Повторить 6 раз.

Упр. 2. И.п.: стоя спиной друг к другу под руки. 1—2 — один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад; 3—4 — смена движений. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать. Повторить 3—4 раза.

Упр. 3. И.п.: о. с. стоя на коленях, держась за руки. 1 — правую ногу в сторону; 2 — и.п.; 3—4 — то же, левую. Повторить 4 раза.

Упр. 4. И.п.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки. 1—2 — медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера; 3—4 — и.п. Сделать несколько раз, затем поменяться местами.

Упр. 5. И.п.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади. 1—4 — поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги. То же, сходное с велосипедным движением. Повторить 6—8 раз.

Упр. 6. И.п.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1—2 — поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками; 3 — хлопнуть правой рукой; 4 — левой. Опустить руки. То же, в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук. Повторить 6—8 раз.

Упр. 7. И.п.: о. с. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой. Повторить по 3—4 раза.

№2

Упр. 1. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1—4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера. То же, сидя скрестно. Повторить по 8—10 раз.

Упр. 2. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. То же, из и.п. стоя спиной друг к другу, руки внизу сцеплены; стоя спиной и взявшись за руки. Повторить по 5 раз.

Упр. 3. И.п.: стоя на коленях, держась за руки. 1—2 — сесть в одну сторону, держась за руки; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 5 раз.

Упр. 4. И.п.: один ребенок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав. 1—2 — стоящий поднимает ноги вверх; 3—4 — и.п.. Сделать несколько раз, затем поменяться местами. Повторить 5 раз.

Упр. 5. И.п.: сидя. 1—2 — скользя пятками по полу, упиравшись ступнями, ноги врозь как можно шире; 3—4 — и.п. То же, приподняв ноги от земли, лежа на спине. Повторить 5—6 раз.

Упр. 6. И.п.: о. с. взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 3—4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.

№3

Упр. 1. И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу. 1—2 — сделать хлопки прямыми руками перед собой; 3—4 — хлопки сзади в ладони партнера. Повторить 5—6 раз.

Упр. 2. И.п.: то же, руки внизу сцеплены. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить по 4—5 раз.

Упр. 3. И.п.: сидя, держась за руки, ноги согнуть, касаться пальцами ног. 1—2 — встать; 3—4 — и.п. То же, поочередное поднятие и опускание. Повторить 5—6 раз.

Упр. 4. И.п.: лежа на спине, касаясь головами, держась за руки. 1 — 2 — перекатом лечь на живот, не расцепляя рук; 3—4 — перекатом вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

Упр. 5. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, ступнями ног касаться друг друга, руки упор сзади. 1 — один ребенок сгибает ступню ноги на себя, другой, давя на ступню партнера, оттягивает свою; 2 — обратные движения. Повторить 3—4 раза (по шесть-восемь движений).

Упр. 6. И.п.: стоять лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 3—4 раза по 10—20 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.

Комплекс общеразвивающих упражнений для учащихся начальной школы

ОРУ № 1

1. Ходьба на месте (до 1 мин), спортивная ходьба или короткая пробежка (2 мин).
2. Развести руки в стороны, потянуться, поднимаясь на носки, и отвести плечи назад (5–8 раз).
3. Согнутыми руками в локтях ритмично и с ускорением выполнять круговые движения наружу и внутрь (30–40 с).
4. Наклонить туловище вперед, руки в стороны. Выполнять повороты туловища и головы вправо и влево (8–10 раз). После паузы повторить.
5. Движения руками как при беге, начинать плавно, затем увеличить темп. Выполнять 3–5 раз по 5–10 секунд.
6. Принять положение «ласточка» (2–3 с); после паузы, низко приседая, опуская голову (руки за головой), сгруппироваться (8–12 раз).
7. В упоре лежа сгибать и разгибать руки (5–6 раз); то же, с подниманием ноги (4–5 раз).
8. Приседания на обеих ногах (10–12 раз), на одной ноге (3–5 раз).
9. Подскоки на одной ноге с расслаблением рук, плечевого пояса (20–30 с).
10. Поднять руки вверх, потянуться, наклонить туловище вниз, касаясь пола ладонями (10–12 раз).
11. Палка на плечах; поднимаясь на носки, вытягивать руки с палкой, слегка прогибаясь. Опуская палку на плечи, сводить лопатки вместе и приседать (10–12 раз).
12. Передвигать палку пальцами руки вверх и вниз (2–3 раза), правой и левой рукой. Затем встряхнуть и расслабить мышцы рук.
13. Подбросить палку вверх и поймать за другой конец. Отпустить палку и поймать за другой конец. Выполнять правой и левой рукой (15–20 раз).
14. Стоя или сидя выполнять круговые вращения головой в среднем темпе в обе стороны по 5–8 раз.
15. Упражнения в прыжках со скакалкой (2–3 мин).
16. Спокойная ходьба (1–2 мин).
17. Водные процедуры.

ОРУ № 2

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).
2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).
3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).
4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).
5. Бег на месте (8–10 с).
6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).
7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).
8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).
9. Потягивание и расслабление рук, наклон.
10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.
11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).
12. Лежа поднимать одну или обе ноги (6–8 раз).
13. Лежа скрещивать ноги и разводить в стороны (10–12 раз).
14. Лежа выполнять движение ногами – «велосипед» (от 30 с до 1 мин).
15. Прыжки со скакалкой 2–3 мин на месте и в движении. После паузы повторить.
16. Спокойная ходьба.
17. Водные процедуры.

ОРУ № 3

1. **«Ловля комара»** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч. Повороты туловища вправо-влево, руки вверх, хлопок в ладоши. Вернуться в исходное положение.
Текст: «Руки вверх поднять пора, чтоб поймать нам комара, а потом их дружно вниз – в стойку прежнюю вернись!»
2. **«Самолет»** И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, наклоны туловища вправо и влево.
Текст: «Руки ставим все в разлет, появился самолет. Мах крылом туда-сюда. Делай – раз, и делай – два!»
3. **«Флюгер»** И.п. – о.с. руки за голову. Повороты туловища вправо и влево.
Текст: «Флюгер строится у нас, поворачаемся сейчас. Ветер – справа, ветер – слева – флюгер вертится умело»
4. **«Дровосек»** И.п. – нога на ширине плеч, руки вверх, пальцы в замок». Наклоны вперед с глубоким выдохом (Все хором произносят «Бах»)
Текст: «Дровосеками мы стали, топоры дружно подняли и, руками сделав взмах, по полену сильно «Бах!»
5. **«Карлики и великаны»** И.п. – о.с. Присесть, руки положить на колени, голову опустить. Подняться на носки, руки вверх, прогнуться.
Текст: «Чудеса у нас на свете: стали «карликами» дети, а потом все сразу встали – «великанами» мы стали».
6. **«Мяч»** И.п. – о.с. Прикажите на обеих ногах.
Текст: «Скачет, скачет, скачет мяч, припустился резво вскачь. Скок, скок, скок – приземлился на носок»
7. **«На парад»** И.п. – о.с. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.
Текст: Сильный, смелый наш отряд, дружно вышел на парад. Выше но-гу, тверже взгляд, как в строю идет солдат!»

1. Что называют общеразвивающими упражнениями.

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

2. Классификация упражнений.

Общеразвивающие упражнения используются для избирательного воздействия на определенные мышечные группы и поэтому классифицируются по анатомическому признаку:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнение для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для всего тела.
6. Упражнения для формирования правильной осанки.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» - упражнения для стопы, голени. Бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т.п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений.

2.1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

1. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мячика на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага.

Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не имея положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- в упоре лежа передача тяжести тела, с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.

Силовые упражнения для сгибателей:

- набивной мяч (гантели) вниз. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках.
- в упоре лежа на широко расставленных руках согнуть одну руку.

Перемещение тела попеременно в упор, лежа на левой или правой руке.

Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибание рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;
- разгибание рук вверх из положения гантели к плечам.

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая вниз. Смена положений рук с рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцами назад;
- выкруты в плечевых суставах, переводы палку назад за спину и обратно хватом за концы. То же с веревкой амортизатором.

2.2. Упражнения для шеи.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головой.

Силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- из положения, лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

2.3. Упражнения для ног и тазового пояса.

1. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;

- ходьба на носках;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением.

Упражнения для подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы.

2. Упражнения для мышц бедра.

Силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед, с удержанием голени партнером.

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);
- полушпагат, шпагат;
- стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

2.4. Упражнения для туловища.

1. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения, лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя. С опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- мост из положения лежа.

2. Упражнения для мышц задней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны, вперед согнувшись, стоя, сидя.

3. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45 градусов и повороты туловища направо и налево, руки за голову.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх.

2.5. Упражнения для всего тела

1. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и.п.
2. То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.
3. Ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги.
4. В стойке ноги врозь круговые движения туловищем.
5. Из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать.

2.6. Упражнения для формирования правильной осанки.

1. Стать у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.
2. Принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Гимнастическая палка вертикально за спиной захватом руками у поясницы. Фиксировать позу, стоя у зеркала.
3. Стать спиной к стене. Приседая, наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены.
4. Лечь на спину, руки за голову. Напрячь мышцы спины, сохраняя прямое положение тела и дать партнерам поднять себя в положение о.с.

Упражнения в расслаблении.

Упражнения для рук:

- стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- стоя на одной ноге, захватом рук под бедро поднять согнутую ногу. Отпуская захват, «бросить» ногу книзу.

Упражнения для туловища:

- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

3. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.

3.1. Зависимость форм и содержания занятий ОРУ.

При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов ОРУ необходимо руководствоваться тем, для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться, т.е. четко определить педагогические задачи.

Наиболее типичными формами занятий ОРУ являются «малые» формы: утренняя гимнастика (зарядка), физкультпаузы, уроки гимнастики и др. в зависимости от задач урока определяются формы организации занятий.

№ п/п	Формы	Основные задачи	Контингент занимающихся и организация занятий	Продолжительность занятий
1	Утренняя гимнастика – зарядка	Гигиенические воздействия на организм; повышение физического и эмоционального тонуса	Все возрастные группы; индивидуальные занятия; групповые занятия в детском саду, школе, пионерлагере, в домах отдыха, в армии.	10-15
2	Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультминутка. Микропауза. Спортивная разминка.	Профилактика заболеваний и борьба с утомлением; повышение производительности труда.	Рабочие и служащие, индивидуальные и групповые занятия по месту работы.	10-15
3	Спортивная разминка	Разогревание мышечно-связочного аппарата; тонизирование организма	Спортсмены; индивидуальные и групповые занятия в секциях, спортлагерях, на сборах и т.д.	15-20
4	Урок основной гимнастики (в том числе женской, ритмической)	Воспитание физических качеств; приобретение гимнастических навыков; повышение функционального состояния организма или его поддержание на определенном уровне; воспитание правильной осанки	Дети школьного возраста, учащаяся молодежь, взрослые всех возрастных групп; групповые занятия в школе, ПТУ, в вузе, группах здоровья	45 - 90
5	Урок атлетической гимнастики	Воспитание физических качеств (преимущественно силовых); повышение функционального состояния организма	Юноши, молодежь, взрослые мужчины; индивидуальные занятия; групповые занятия по месту учебы или работы	45 – 90
	Процедура лечебной гимнастики. Урок	Восстановление функций организма, профилактика заболеваний	Все возрастные группы; индивидуальные и групповые занятия в лечебно-	

6	лечебной гимнастики		профилактических учреждениях	30 -60
---	---------------------	--	------------------------------	--------

3.2. Специфическая направленность ОРУ.

Влияние на организм одинаковых по форме упражнений (например, приседаний) зависит от характера их исполнения (быстрое или медленное приседание, с отягощением или без них и т.д.). чтобы верно ориентироваться в выборе упражнений, необходимо иметь представление о проявлениях двигательных способностей, о физических качествах: силе, выносливости и гибкости.

Силовые качества, т.е. способность к преодолению внешнего сопротивления, рекомендуется развивать с использованием ОРУ тремя способами:

1. Многократное (до 18-20 раз) поднимание доступного веса или преодоление веса собственного тела (при отжиманиях в упоре лежа, вставании из приседа, подтягивании и т.п.). выполнение подобных упражнений до утомления развивает силовую выносливость, способствует увеличению мышечной массы. Если повторение 8-12 раз не составляет труда, необходимо увеличить вес отягощения или изменить и.п. (например, отжимание с завышенной опорой ног).
2. Поднимание околопредельного веса (1-3 раза). Данные упражнения развивают максимальную силу мышц. Растет и их масса.

3. Выполнение движений с максимальной скоростью. Развиваются скоростно-силовые качества мышц, быстрота.

Выносливость – способность противостоять утомлению при продолжительной мышечной работе, требующей значительных усилий. Используя ОРУ, развивают локальную и общую выносливость. Выполнение максимального количества раз упражнений, в которых участвует ограниченное число мышц, развивает локальную выносливость (например, поднимание гантелей к плечам, подтягивание на перекладине).

Упражнения, при которых длительное время участвуют многие группы мышц и в связи с этим работают с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистая и дыхательные системы, развивают общую выносливость (например, продолжительный бег на месте, прыжки, приседания в сочетании с наклонами и упором лежа).

Гибкость – мера взаимной подвижности звеньев тела.

От развития гибкости зависит величина доступной амплитуды движений. Занятия только силовыми упражнениями приводят к ограничению подвижности в суставах, к закреощенности. Поэтому силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями на гибкость.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость связана с демонстрацией подвижности в суставах за счет преодолевающей работы мышц (удержание высоко поднятой ноги, высокие взмахи ногами и т.п.). Развитие активной гибкости предусматривает применение упражнений с увеличенной амплитудой движений, а также упражнений для укрепления мышц фиксирующих суставы в предельных положениях (высоко поднятая нога, высокий угол и т.п.).

Пассивная гибкость – проявление подвижности в суставах за счет силы тяжести собственного тела или его частей, действий партнера или отягощений (опускание в шпагат, наклон вперед в положении сидя с наклоном к ногам с помощью партнера, наклоны туловища к ноге с опорой ею о рейку гимнастической стенки и т.п.). Пассивная гибкость развивается методом повторных активных или пассивных действий (наклоны с добавочными движениями, то же с помощью партнера), фиксацией статических положений в позах, где проявляется подвижность в суставах (мост, шпагат, наклон и т.д.)

Упражнения в расслаблении также составляют часть ОРУ. Паузы между отдельными ОРУ на развитие силы, выносливости, гибкости связаны с отдыхом и произвольным естественным расслаблением мышц.

Необходимо научить занимающихся активно (произвольно) расслаблять мышцы волевым усилием. С этой целью используется метод контрастных действий: чередование сильных напряжений и быстрых расслаблений. Этот метод особенно эффективен в положении лежа или сидя. Применяются также маховые движения с расслаблением, потряхивания, приемы самомассажа.

3.3. Правила подбора упражнений.

При подборе упражнений по принципу их соответствия основным педагогическим задачам следует руководствоваться следующими правилами:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Это особенно важно учитывать при составлении комплексов ОРУ для утренней гимнастики, спортивной разминки, основной гимнастики. Для этого нужно включать в комплекс упражнения для всех частей тела. Рекомендуется чередовать упражнения, придерживаясь определенной схемы, к примеру «руки – ноги - туловище». В комплексе гигиенической гимнастики может быть 3-5 серий. В каждой следующей серии упражнения для отдельных частей тела должны меняться. Если в первой серии преимущественно участвовали мышцы-разгибатели, то во второй серии должны включиться в активную работу мышцы-сгибатели.

Рекомендуется изменять и характер упражнений. Выполнение серий упражнений скоростно-силового характера сменяется серией силовых упражнений, затем серией упражнений на развитие гибкости, а завершающая серия должна содержать упражнения общего воздействия с целью развития выносливости. Заканчивается комплекс упражнениями на расслабление.

2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Комплексы ОРУ, составленные с учетом локального воздействия, типичны для занятий атлетической и основной гимнастикой, а также этим правилом руководствуются при составлении комплекса упражнений производственной гимнастики (с учетом особенностей профессиональной деятельности) и при составлении комплекса лечебной гимнастики с целью точного локального воздействия на восстанавливаемый орган и функцию.

3. Правило «прогрессирования», широко используется в спорте, реализуется также и при составлении комплекса ОРУ в форме нарастания эффекта от применения упражнений за счет увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количества повторений. Это проявляется и в ходе выполнения одного упражнения, и комплекса ОРУ, а также от занятия к занятию.

Так, каждое упражнение может усиливаться за счет дополнительных действий. К примеру: наклоны туловища вперед, назад или в сторону усиливаются подниманием рук к плечам, вверх, использованием отягощения, дополнительными пружинящими движениями. Нарастание нагрузки в комплексе ОРУ достигается включением более интенсивных упражнений в последующие серии и увеличением количества повторений. Постепенное привыкание (адаптация) к нагрузке от занятия к занятию при неизменном комплексе ОРУ свидетельствует о благотворном действии упражнений на организм и свидетельствует о возможности изменения комплекса в сторону его усложнения.

4. Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, что достигается четким указанием на исходные и конечные положения, направление и амплитуду движений, их характер. Это определяет точность воздействия упражнений и их дозировку. При подборе упражнений надо соблюдать правила гимнастической регламентации упражнений. К примеру: при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ноги вместе или врозь, носками наружу, внутрь или параллельных стопам эффект будет различным. Положение туловища при наклонах также может быть разным (с округлой или с прогнутой спиной). Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон.

При составлении комплексов ОРУ необходимо определить и указать способы выполнения каждого упражнения, характер движений.

При всем обилии упражнений прошли проверку временем и должны стать основой данных комплексов следующие упражнения и их разновидности:

1. Потягивания с выпрямлением и прогибанием.
2. Круговые и маховые движения руками.
3. Приседания.
4. Наклоны туловища вперед, назад, в сторону и круговые движения.
5. Наклоны и круговые движения головой.
6. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
7. Поднимание ног в положении сидя и лежа (или туловища при закрепленных ногах).
8. Махи ногами вперед, назад и в сторону.
9. Прыжки (подскоки) многократные.
10. Ходьба и бег на месте.

4. Методика проведения общеразвивающих упражнений.

Стилизация движений. Такие естественные движения и навыки, как ходьба, бег, наклоны, приседания и т.п., становятся гимнастическими упражнениями благодаря четкой регламентации поз и движений в соответствии с принятыми в гимнастике традиционными нормами. К наиболее общим требованиям можно отнести прямые руки и ноги, оттянутые носки, четкие исходные и конечные положения.

Эмоциональный фон, особенно при занятиях с детьми, имеет большое значение. Рекомендуется проводить ОРУ игровым способом. Многие подвижные игры и гимнастические эстафеты насыщены движениями, которые можно упорядочить и использовать как ОРУ (ходьба, бег, приседания, подскоки, наклоны и т.п.). Соревновательный метод проведения ОРУ также повышает эмоциональный тонус занимающихся. С этой же целью ОРУ проводятся в различных построениях и с перестроениями: в шеренге, колонне, кругу, в сомкнутом и разомкнутом строю, в движении, в парах и тройках. Особенно полезны ОРУ на воздухе (в парке, лесу, на пляже)

4.1. Особенности проведения ОРУ с использованием предметов.

При занятиях ОРУ используются предметы с различной целью, чаще всего как отягощения, а также как средство воспитания точности движений и повышения интереса к занятиям.

Гимнастическая палка используется как ограничитель движений, уточняющий их направление и амплитуду. Также её можно применять как опору для упражнений в упорах и висах при занятиях с партнерами.

Типичными *упражнениями со скакалкой* являются прыжки с перепрыгиванием через неё: на двух и на одной ноге, с вращением скакалки вперед и назад, на каждое вращение скакалки и с промежуточными подскоками, с двойным вращением, в приседе и ряд других прыжков. Применяется длинная скакалка для перепрыгиваний при вращении ее за концы двумя партнерами.

Мячи надувные используются для бросков и ловли при индивидуальных, парных и групповых упражнениях. Малые мячи (теннисные) применяются также для метания в цель.

Мячи набивные разного веса служат отягощением, а также ограничителем движений и опорой при выполнении ряда упражнений (к примеру, прогибания лежа с опорой спиной о мяч).

Гантели разного веса широко применяются как отягощения, усиливающие эффект при динамических упражнениях скоростно-силового характера (малого веса) и при силовых динамических и статических упражнениях (среднего и большого веса). С этой же целью используются резиновые и пружинные амортизаторы. Блочные устройства, гири и штанги применяются для специальной силовой подготовки в спортивных видах гимнастики и атлетической гимнастике и не являются типичными средствами при занятиях общеразвивающими упражнениями в видах гимнастики оздоровительной направленности.

Упражнения с булавами деревянными выполняются для развития подвижности в суставах верхних конечностей, координации движений, а также используются в играх и эстафетах.

Упражнения с использованием гимнастической скамейки и гимнастической стенки. Скамейка служит опорой в положении сидя, упоре лежа, препятствием при прыжках. На гимнастической стенке можно выполнять упражнения с опорой руками и ногами о рейки на разной высоте, упражнения в висе и смешанном висе.

ОРУ целесообразно проводить также с партнером – вдвоем, втроем. Это расширяет возможности использования ОРУ: взаимодействие партнеров может облегчать или усложнять двигательную задачу, а в целом повышает эмоциональный фон занятий.

Составляя программу занятий, нужно предусмотреть возможность включения в комплекс упражнений с предметами и с использованием гимнастического оборудования. Места занятий должны быть оснащены данным инвентарем, что разнообразит занятия и предоставит большие возможности в решении задач физического воспитания средствами гимнастики.

4.2. Обучение ОРУ

Наиболее действенными методами обучения ОРУ являются: метод обучения в целом и по разделениям. При этом можно применять способы обучения по показу, по рассказу и комбинированный.

1. Способ обучения в целом по показу. Преподаватель вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду «Исходное положение (указывает способ выполнения, если это необходимо, - «шагом», «выпадом», «прыжком» и т.д.) принять!». Делается пауза для исправления возможных ошибок. Если необходимо прервать выполнение, подается команда «Отставить!». В исходном положении подается команда «Упражнение начи-НАЙ!». Проводящий выполняет движения, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копирование упражнения. ОРУ рекомендуется проводить под счет. Чаще всего на 4 и 8 счетов. Это позволяет использовать музыкальное сопровождение. Обучая ОРУ «по показу», одновременно даются указания, какие движения выполняются на какой счет. После 2-3 повторений вместе с группой проводящий переходит на подсчет и показ. Заканчивают упражнения по команде «СТОЙ!». Она подается вместо последнего счета.

При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «Примите исходное положение», «Выполняйте упражнение как я», «Закончить упражнение».

2. Способ обучения в целом по рассказу. Этим способом пользуются при обучении более простым упражнениям или с целью активизировать внимание занимающихся. Преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное положение, и кратко объясняет, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и т.д. Команды аналогичны тем, какие подаются при обучении способом «по показу».

Рекомендуется по ходу подсказывать основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например, вместо подсчета «раз – два – три - четыре» сказать: «Наклон – выпрямиться – присесть - встать». При комбинированном способе, преподаватель сочетает показ упражнения с объяснением.

3. Способ обучения «по разделениям». Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. После команды «Исходное положение принять!» преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «Правую ногу назад на носок, руки вверх – делай раз!», «Упор присев на левой, правую в сторону – делай два!», «Сменить положение ног – делай три!», «Исходное положение – делай четыре!»

При таком способе обучения поддерживается высокая моторная плотность занятия.

4.3. Дозировка ОРУ.

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики – 8-12, в комплексе ритмической гимнастики – 50-70);

- содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц, оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп. Силовые упражнения, упражнения с отягощением и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость);

- интервалов отдыха между упражнениями (сокращения пауз для отдыха увеличивает нагрузку);

- количества повторений (при проведении несложных ОРУ, укладываемых в счет «1 - 4» или «1 - 8», под музыку, как правило каждое упражнение повторяют 4,8,12 или 16 раз. Упражнения без музыки можно повторять в этих же пределах, не придерживаясь точного количества, диктуемого строением музыкального произведения);

- темпа (быстрый темп упражнений, как правило, более нагрузочен);

- исходных положений (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку.

Например: сгибания и разгибания рук в упоре лежа с опорой руками о возвышение, на полу, с опорой ногами о возвышение или в упоре на брусках).

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и задач, решаемых с данным контингентом.

При индивидуальных занятиях оценивать нагрузку необходимо по пульсу и по самочувствию, ориентируясь на чувство утомления. При групповых занятиях преподаватель может дать указание самостоятельно прекращать упражнение, если продолжать его со всеми вместе становится трудно.

В силовых упражнениях чувство утомления легко ощутимо и повторение до отказа допустимо. В упражнениях на выносливость доводить организм до такой степени утомления нельзя, особенно при занятиях с начинающими. В упражнениях на гибкость надо руководствоваться чувством легкой боли, свидетельствующей о пределе амплитуды движений.

От занятия к занятию нагрузку следует постепенно повышать, регулируя её за счет перечисленных выше факторов и количества дней занятий в неделю. При контроле и самоконтроле за допустимой нагрузкой на сердечно-сосудистую

систему при выполнении общеразвивающих упражнений, особенно интенсивными сериями – поточно, рекомендуется пользоваться следующей методикой:

- определяется индивидуально исходный потолок – максимум ЧСС – путем вычитания из цифры 220 числа, соответствующего возрасту занимающегося (220 - возраст);
- путем прощупывания (у запястья, на шее) подсчитывается число ударов за 10 или 15 секунд по сигналу преподавателя перед началом занятия (исходный пульс) и в отдельные его моменты (после пиков нагрузки, в момент восстановления и т.п.). это число умножается на 6 или 4, и определяется количество ударов в минуту;
- найденное значение (число ударов в минуту) должно быть в зоне 60-85% от максимума (220 - возраст), характеризую индивидуальную допустимую нагрузку. К примеру, для занимающегося 40 лет максимальное значение числа ударов пульса в минуту будет равно 180 (220 - 40). Нагрузка, при которой пульс будет равен 110 – 130 уд/мин, будет достаточной для начинающего (60 – 70%), а для подготовленного он может быть и выше – характеризоваться пульсом 140 – 150 уд/мин (80 – 85%).

Дыхание тесно связано с движениями. Глубина и частота дыхания должна соответствовать потребностям организма в данный момент. Эта сложная физиологическая функция организма осуществляется автоматически. Для практически здоровых людей не имеет значения, когда делать вдох или выдох, не вредны и моменты кратковременного задерживания. По мере возможности необходимо сочетать темп движений с дыханием. При расширении грудной клетки, при движениях руками в стороны, разгибании туловища рекомендуется делать вдох, а при сгибаниях, наклонах – выдох.

5. Значение ОРУ

Общеразвивающие упражнения оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся, особенно на опорно-двигательный аппарат. Они довольно просты и не требуют продолжительного разучивания.

Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физическому воспитанию в детсадах, в школе, ПТУ. Вузах. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, при проведении занятий основной, ритмической и производственной гимнастикой. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств.

Относительная простота и возможность постепенно их усложнять делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

Овладение ОРУ является школой двигательной подготовки. Начиная с элементарных, односуставных движений, занимающиеся последовательно переходят к более сложным упражнениям. Этап начальной подготовки в спорте также характерен применением большого объема ОРУ. Данные упражнения легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение придается ОРУ в формировании правильной осанки.

