

Комплекс на неделю с 12.05 по 17.05

Круговая тренировка (выносливость).

Разминка.

Спокойная ходьба (1 мин.)

Бег на месте (1,5 мин)

Комплекс ОРУ.

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1—руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1–2 – глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3–4 – вернуться в исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол.

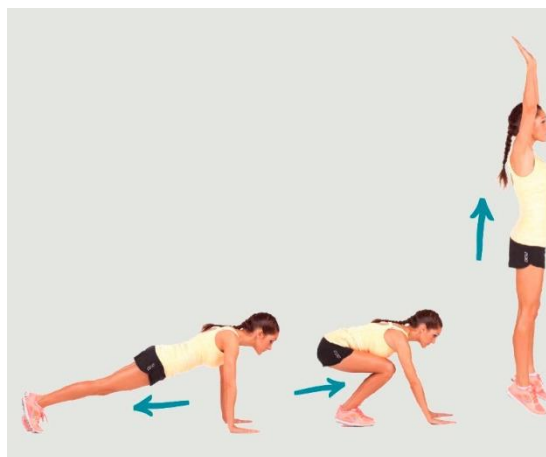
1—2 – выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение (8 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2—мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой. (8 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1–8 прыжки на двух ногах под счет (3–4 раза).

Круговая тренировка на выносливость.

Бег от одной стены к другой с касанием о стену 5 раз в обе стороны. Затем берём мяч (небольшую игрушку) и, зажимаю игрушку в районе живота, в полуприсяде идём от одной стены к другой всего 4 раза. Затем убираем игрушку и делаем выпрыгивания из планки 5 раз



Завершаем тренировку планкой 30 сек.

Повторяем тренировку 3 раза. Перерыв между кругами 30 сек. (не садимся, не лежим, ходим спокойным шагом и глубоко дышим: вдох через нос, выдох через рот).

Растяжка, расслабление.

Под спокойную музыку.

Стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Вдох – руки через стороны вверх, встаём на носки, выдох – руки через стороны вниз, опускаемся на полную стопу.

Сидя, ноги скрестно, тянемся в одну сторону, затем в другую.

Ложимся на спину и тянем руки и ноги в разные стороны.

На животе руки и ноги поднимаем вверх, держим (счёт до 5), опускаем.

ВНИМАНИЕ!

Данная тренировка носит рекомендательный характер!

Тренировка направлена на выносливость и является достаточно динамичной! Если ребёнок устал, не надо его заставлять выполнять упражнения сверх возможностей, это может нанести вред. Пусть отдохнёт (желательно через спокойную ходьбу и дыхание) и продолжит тренировку ПО ЖЕЛАНИЮ!!!!

Спасибо за внимание!

Будьте здоровы!