**Уроки физкультуры.**

Цель: создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

Задачи:

1. Создание условий для формирования устойчивого интереса у детей к укреплению и сохранению своего здоровья.

2. Способствовать закреплению навыков правильной осанки, развитию мышц спины, рук и плечевого пояса, ног, а также координации движений, ловкости, гибкости и ритмичности движений.

**Комплекс физических упражнений**

*Физические упражнения — элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.*

**Место занятий:** квартира, дом.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**Время выполнения комплекса:** в любое удобное время. Не менее трёх раз в неделю

**Продолжительность выполнения комплекса:** 20 - 30 минут.

**Отдых между выполнением упражнений 20 - 30 секунд.**

**Отдых между выполнением планок 10 - 20 секунд.**

**ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН! ДОЗИРОВКУ МОЖНО ПОДБИРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ПО САМОЧУВСТВИЮ!**

**1. Задание – выполнить комплекс общеразвивающих упражнений, запомнить и повторять ежедневно:**

И.П. –ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклон головы вперед

2 – наклон головы назад

3 – вправо

4 – влево

(10 раз.)



И.П. –ноги врозь, руки на плечах

1 – 4 круговые вращения вперед

1 – 4 круговые вращения назад

(10 раз.)



И.П. ноги врозь, рывки руками

1 – 2 правая рука вверху, левая внизу.

3 – 4 смена рук

(10 раз.)



И.П. ноги врозь, руки перед грудью

1 – 2 руки перед грудью

3 – 4 поворот вправо, руки встороны

1 – 2 руки перед грудью

3 – 4 поворот влево, руки в стороны

(10 раз.)



И.П. ноги врозь, руки на поясе

1 – 2 наклон влево, правая рука вверху

3 – 4 наклон вправо, левая рука вверху

(10 раз.)



И.П. - ноги врозь, руки на поясе

1 – наклон к правой ноге

2 – И.П.

3 – наклон к левой ноге

4 – И.П

(10 раз.)



И.П. – О.С. руки на поясе

1 – присесть, руки впереди

2 – И.П.

3 – присесть, руки впереди

4 – И.П.

(10 раз.)



И.П. – ноги врозь, руки впереди

1 – мах правой ногой

2 – И.П.

3 – мах левой ногой

4 – И.П.

(10 раз.)



И.П. – выпад правая нога впереди, левая сзади согнута в колене

1 – 2 пружинистые покачивания

3 – 4 поворот, смена положения ног

(10 раз.)



И.П. – О.С. руки вдоль туловища

1 – прыжок ноги в стороны, руки вверху - хлопок

2 – И.П.

3 – прыжок ноги в стороны, руки вверху - хлопок

4 – И.П.

(10 раз.)



**2. Задание – выполнить комплекс общеразвивающих упражнений, запомнить и повторять ежедневно:**

1. Упражнение для развития силы ног:

    Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолетик»)

на левой и правой ногах:

    девочки – 2 подхода по 7 раз

     мальчики – 2 подхода по 10 раз.



2. Упражнение для развития мышц спины:

     Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы:

За 1 минуту.



3. Упражнение для развития гибкости:

  Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:

      2 подхода по 12-15 раз



И.П. – Ноги вместе, руки вверху

1 – 3 наклон вперед, руками касаемся носок

4 – И.П.

(10 раз).



И.П. – Ноги врозь, руки впереди

1 – 3 наклон вперед, руки согнуты в локтях, носом коснутся пола.

Как можно сильнее опускаем туловище вперед

4 – И.П.

(10 раз).



4.  Упражнение для развития силы рук:

   Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:

       (За 1 минуту).



5. Упражнение для развития прыгучести:

   Прыжки в длину с места Прыжки через скакалку

(на максимальный результат):   5-7 раз. (За 1 минуту).

 

6.Упражнение для развития выносливости:

      бег в среднем темпе по 10 минут  2 раза в неделю.



**3. Задание:**

Составить свой комплекс физических упражнений. (Не менее 10).