

Комплекс ОРУ со скакалкой

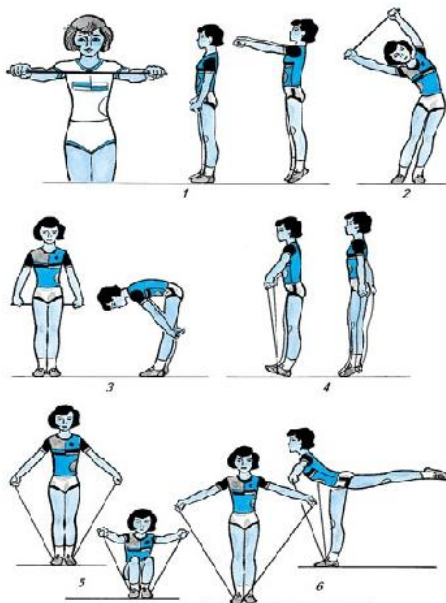


Рис. 105. Упражнения со скакалкой

Комплекс упражнений со скакалкой (лиг. 105)

- Подтягивание со сложенной четверо скакалкой (рис. 105, 1) и поднятие на носки.
- Наклоны в стороны со сложенной четверо скакалкой (рис. 105, 2).
- Наклоны вперед со сложенной четверо скакалкой (рис. 105, 3).
- Приседание скакалки под ступнями назад и вперед (рис. 105, 4).
- Приседание, стоя на скакалке (рис. 105, 5).
- Наклоны вперед и равновесие со скакалкой (рис. 105, 6).
- Бег на месте с вращением скакалки.
- Прямки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- Ходьба на месте.

Комплекс упражнений с малым мячом (рис. 106)

- Подтягивание мяча вверх и возвращение в и. п.
- Наклоны вперед и передача мяча за голени (рис. 106, 1).
- Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой (рис. 105, 2).
- Подбрасывание мяча с приседанием (рис. 105, 3).
- Наклоны в сторону с выпуском и ловлей мяча (рис. 106, 4).
- Взмах ногами с переключением мяча из руки в руку (рис. 106, 5).
- Удар мяча об пол, поворот кругом и ловля мяча.
- Прямки с ударами мяча об пол.
- Ходьба на месте.

Вопросы

1. Какова цель утренней гимнастики?
2. Как правильно регулировать дыхание при занятиях утренней гимнастикой?
3. Какие упражнения включаются в комплекс утренней гимнастики и какова их специфика?

Задания

1. Подготовьте сообщение на тему «Основные правила выполнения комплекса утренней гимнастики».
2. Самостоятельно составьте комплекс утренней гимнастики без предметов.