



Комплекс ОРУ без предмета

Упражнение №1

- И. п. – стойка ноги врозь.
1 – руки вверх (через стороны);
2 – и. п.

Упражнение №2

- И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 – наклон головы вперед;
2 – наклон головы назад;
3 – наклон головы вправо;
4 – наклон головы влево.

Упражнение №3

- И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.
1-2 – рывки руками назад;
3-4 – смена положения рук.

Упражнение №4

- И. п. – стойка ноги врозь.
1-2 – круговые движения локтями вперед;
3-4 – круговые движения локтями назад.

Упражнение №5

- И. п. – стойка ноги врозь.
1-2 – круговые движения руками вперед;
3-4 – круговые движения руками назад.

Упражнение №6

- И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед в замок.
1-2 – поворот вправо;
3-4 – поворот влево.

Упражнение №7

- И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.
1-2 – наклон вправо;
3-4 – наклон влево.



Упражнение №8

- И. п. – стойка ноги врозь.
1 – руки вверх;
2 – наклон вперед, руки вперед;
3 – наклон вниз, руки вниз;
4 – и. п.

Упражнение №9

- И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 – наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги;
2 – смена положения.

Упражнение №10

- И. п. – узкая стойка ноги врозь.
1 – руки вверх;
2 – наклон вниз;
3 – присед;
4 – и. п.

Упражнение №11

И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс.

1-3 – пружинистые выпады

4 – прыжок, смена положения ног.

Упражнение №12

И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – мах правой ногой вперед, хлопок;

2 – и. п.;

3 – мах левой ногой вперед, хлопок;

4 – и. п.

Упражнение №13

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – прыжок, правая рука на пояс;

2 – прыжок, левая рука на пояс;

3 – прыжок, правая рука на правое плечо;

4 – прыжок, левая рука на левое плечо;

5 – прыжок, правая рука вверх;

6 – прыжок, левая рука вверх;

7-8 – хлопки вверх;

1-6 – тоже самое в обратном направлении.

Упражнение №14

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – правая нога назад на носок, руки вверх;

2 – и. п.;

3 – левая нога назад на носок, руки вверх;

4 – и. п.



«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

«Заяц без логова»

Количество игроков: любое

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это - логово зайца. Выбираются двое водящих - заяц и охотник. Заяц должен убежать от охотника, при этом он может спрятаться в логово, т.е. встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится зайцем и убегает от охотника.

Если охотник осалит зайца, то они меняются ролями.

«Заколдованный замок»

Количество игроков: любое

Играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать замок, а вторая команда - помешать им в этом. Замок может служить дерево или стена. Около замка находятся главные ворота - двое ребят из второй команды с завязанными глазами. Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке.

Игроки, которые должны расколдовать замок по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до замка. При этом игра считается оконченной

«Прыганье со связанными ногами»

Всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с завязанными ногами достаточно тяжело.

Спасибо за внимание

