

Упражнения со стулом.



Повторять 6-8 раз.

Общеразвивающие упражнения на месте

1. И. п.- основная стойка, движение на месте. Шаг с левой ноги, правую руку вверх, левую назад и наоборот
2. И. п. - левую руку на пояс, правую в сторону, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
3. И. п. - левую руку за голову, правую вверх, правая нога впереди, на каждый шаг менять положение рук
4. И. п. - руки в стороны, высоко поднимая прямую ногу,



Подвижные игры.

«ОТОРВИ ОТ ПОЛА СОПЕРНИКА».

Играющие садятся друг против друга на пол, упираясь ступнями ног в ступни партнера, и берутся руками за гимнастическую палку. По сигналу каждый начинает тянуть палку на себя. Побеждает тот, кто сумеет приподнять партнера большее число раз при 3—5 попытках.

«По лестнице».

Несколько гимнастических палок раскладываются параллельно друг другу с разными интервалами — от 40 до 80 см («лестница»). Участник запоминает расположение палок, после чего он должен с завязанными глазами (или спиной вперед) перешагнуть через палки, не задев и не сдвинув их. Затем его сменяет другой участник. Побеждает тот, кто сделает меньше ошибок.

«НЕ УРОНИ МЯЧ».

Играющие держат в руках по две гимнастические палки. Место хвата палки ближе к середине обматывается изоляционной лентой. Перед каждым стоит стул, на который кладется волейбольный мяч. По сигналу руководителя ребята подхватывают свой мяч палками и переносят его за линию финиша. Победителем становится тот, кто сумел быстрее пронести мяч, не уронив его.

«ВОКРУГ СТУЛА».

Посередине комнаты устанавливаются спинка к спинке два стула. Между ножками стульев кладется гимнастическая палка так, чтобы концы ее были на равных расстояниях от передних краев сидений. Игроки садятся на стулья лицом в разные стороны и выполняют движения, показываемые руководителем: руки вверх, руки на пояс, руки за голову и т. д. По внезапному сигналу участники должны быстро вскочить и, дважды обежав справа (слева) стул соперника, снова сесть на свой стул и выдернуть из-под него палку. Побеждает тот, кто это сделает быстрее.

