

Упражнения для усиления дыхания и кровообращения

1. Ходьба на месте 
2. Руки на поясе. Прыжком отводить в сторону то правую, то левую ногу. 
3. Бег на месте 

Упражнения на потягивание

1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх 
2. Потянуться – руки вверх.
3. Наклониться – руки назад 
4. Руки скрестно. Поднять руки вверх,
5. сомкнуть пальцы в «замок», потянуться 

Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.



Упражнения для восстановления дыхания

1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.



2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять и.п. (выдох).



3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).



Упражнения повторять 4-6 раз.

Подвижные игры.

Ножной мяч в кругу

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из игроков (по жребию) идет в круг, взяв с собой мяч. Водящий, ударяя ногой по мячу, стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами, не позволяя ему вылететь из круга. Задержанный мяч они передают ногами между собой, не давая его водящему. Если водящему удалось выбить мяч из круга (он должен пролететь не выше коленей играющих), то на его место идет игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Поэтому каждый участник игры старается защитить промежуток между собой и соседом справа.

Повторяя игру, можно условиться, что каждый защищает промежуток слева от себя.

Один из вариантов игры предусматривает более тесный контакт между играющими, т.

е. стоящие по кругу в процессе игры держатся за руки и не разъединяют их при отбивании и передаче мяча

Не промахнись

Играющие встают по кругу. Перед носками их ног проводят черту, а в середину круга идет водящий.

Стоящие по кругу перебрасывают мяч между собой, поджидая удобный момент, чтобы запятнать водящего. Последний должен все время увертываться, чтобы его не осалили. Игрок, которому удалось запятнать водящего, идет в центр круга, а водящий встает на его место в кругу. Если игрок промахнулся, метая мяч в водящего, то он встает на одно колено и в такой позе продолжает ловить и бросать мяч. Промахнувшись второй раз, встает на оба колена и так продолжает игру. Если же игрок, метая мяч в водящего, в третий раз промахнулся, то он выходит из игры.

И наоборот, если игрок попал мячом, то снова встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он может продолжать игру стоя.

Игра длится 15—20 минут. Победителем считается тот мальчик или та девочка, которые дольше других продержатся внутри круга и которые проведут всю игру стоя.



