

Комплекс общеразвивающих упражнений с элементами системы физической подготовки «Кроссфит» для детей 6-7 лет.

Инструктор по физической культуре:

Исыпова В. В.

Комплекс 1.

Комплекс проводится под музыкальное сопровождение.

Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки вверх; ходьба на пятках руки на пояс; ходьба и бег врассыпную. Бег в колонне по одному с высоким подниманием колен, руки согнуты в локтях. Бег с нахождением своего места по сигналу воспитателя. Восстановление дыхания.

Упражнения

1. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (8 раз).

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – И. п.; 3 – поворот влево, руки в стороны; 4 – И. п. (8 раз) 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – сед, ноги широко врозь, руки на пояс. 1 – наклон туловища вперед, руки вперед; 2 – И. п.; 3 – 4 – тоже. (6-8 раз)

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1–8: на двух ногах, вправо, влево. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.