

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

Инструктор по физической культуре:

Исыпова В. В.

Комплекс 3.

Комплекс проводится под музыкальное сопровождение.

Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки в стороны; ходьба на пятках руки к плечам. Бег без задания; подскоки, руки на пояс; приставной шаг правым(левым) боком, руки на пояс; бег с ускорением. Восстановление дыхания.

Упражнения

1. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2 – наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать; руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью. И. п. руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Ребенок сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи, затем, разгибая руки, возвращается в И. п. (6-8 раз)

6. И. п. – присед, руки согнуты в локтях. 1 – выпрыгивание вверх из положения присед, с свободным взмахом рук. 2 – И. п.; 3 – 4 – то же. (8 раз)

7. Ходьба в колонне по одному.