

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

Инструктор по физической культуре:

Исыпова В. В.

Комплекс 5.

Комплекс проводится под музыкальное сопровождение.

Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках (на пятках) между предметами– змейкой, руки на поясе; Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, положенной в виде круга. Восстановление дыхания.

Упражнения

1. 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).

2. И. п. – стойка в упоре лежа. Бег в упоре лежа. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

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

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1–8: на двух ногах, вправо, влево. Прыжки чередуются с небольшой паузой, повторить 2–3 раза.

5. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – прыжок, хлопок над головой; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

6. Ходьба в колонне по одному.