

## Упражнения системы физической подготовки «Кроссфит» для детей 6-7 лет.

Инструктор по физической культуре:

Исыпова В. В.



### Упражнения

1. И. п. – стойка ноги врозь руки вниз. 1 - присед, руки согнуты в локтях. 1 – И. п.; 3 – 4 то же.

2. И. п. – стойка в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

3. И. п. – стойка в упоре лежа. Бег в упоре лежа. На счет 1–8.

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

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

6. И. п. – присед, руки согнуты в локтях. 1 – выпрыгивание вверх из положения присед, с хлопком над головой. 2 – И. п.; 3 – 4 – то же.

### 7. Упражнение «Берпи»

И. п. присед, ладони прижать к полу. 1 – из приседа принять упор лежа и выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2 – И. п.; 3 – выпрыгивание в верх с хлопком над головой; 4 – И. п.

### 8. Упражнение «Переменная волна»

К шведкой стенке за нижнюю рейку привязаны 2 каната длиной 5м. каждый. Ребенок берет по канату в каждую руку и поочередно поднимает и опускает их, создавая волны.



### 9. Упражнение «Двойная волна»

К шведкой стенке за нижнюю рейку привязаны 2 каната длиной 5 м. каждый. Ребенок берет по канату в каждую руку и одновременно поднимает и опускает их, создавая волны.



## 10. Упражнение «Низкие переменные волны»

Сидя на полу, ноги широко врозь. Ребенок берет по канату в каждую руку и одновременно поднимает и опускает их, создавая волны.



## 11. Упражнение «Низкая волна»

Стойка ноги на ширине плеч, полуприсед. Ребенок берет по канату в каждую руку и в приседе одновременно поднимает и опускает их, создавая частые волны.

