

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННИХ ЗАРЯДОК

1. Упражнения с обручем.

1. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1 – мах обручем вперед; 2 – мах обручем назад; 3 – мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 – обруч вверх, руки прямые; 2 – наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1–2 – приседая, колени развести, обруч вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка в обруче. На счет «1–7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2–3 раза).

2. Упражнения с малым мячом

1. И. п. – мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой рукой (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 – выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 – исходное положение (6 раз).

3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–2 – прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3–4 – вернуться в исходное положение.

То же влево (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны;

2 – присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1–8» (по 2 прыжка на одной ноге и

2 – на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.