ФК 1 кл.Імітаційні вправи.

Комплекс №1

I. «Ідуть солдати» Енергійна ходьба на місці з широкими вільними рухами рук і високим підніманням стегон. Дихання рівномірне: на 4 кроки - вдих, на А - видих. Виконати 70-80 кроків, правильно координуючи роботу рук і ніг; крок лівою, права рука вперед; крок правою, ліва рука вперед.

II. «Зростемо великими». В. п. - о. с. 1 - руки в сторони (вдих); 2 - руки вгору, підвестись на носки, потягнутись і подивитись на руки (видих); 3 - опуститись на всю ступню, руки в сторони (вдих); 4 - руки вниз (видих). Вправу виконати 6-8 разів у повільному темпі.

III. «Літак гойдає крилами». В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - нахил вліво; 2 - нахил вправо. Дихання довільне, глибоке. Вправу виконати 10-12 разів у повільному темпі. Нахили робити тільки в бокових площинах; вперед не нахилятись.

IV. «Дроворуби». В. п. - стійка ноги нарізно, руки внизу, пальці зчеплено. 1 - руки вгору, прогнутися (вдих); 2 - енергійний нахил вперед, руки вниз (видих). Вправу виконати 6-8 разів у середньому темпі.

V. «Присядь грудкою». В. п. - основна стійка, руки на пояс. 1-2 - присісти на всю ступню, руками взятися за середину гомілок, голову опустити - групування (видих); 3-4 - в. п. (вдих). Вправу виконати в повільному темпі 6-8 разів. Звернути увагу на правильне групування: коліна притиснути до грудей, руки - до тулуба, голову нахилити до колін.

VI. «М´ячики». В. п. - руки на пояс. Стрибки на місці на обох ногах. Стрибати м´яко на носках, ноги в колінах намагатись не згинати, дихати рівномірно. Виконати до 25 стрибків і перейти на ходьбу на місці.