

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ

«Посмотри на руки».

И.п. - стоя спиной друг к другу, руки сцеплены внизу.

1 – 2 – поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки.

3 – 4 – исходное положение, голову опустить.

«Пружинки».

И.п. – ноги врозь, стоя лицом друг к другу, руки вперед, ладони соединены.

1 – 4 – попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладонь партнера.

«Качели».

И.п. – ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.

1 – 2 – наклон в сторону с разведением рук в стороны.

3 – 4 – наклон в другую сторону.

«Прыжок – хлопок».

И.п. – стоя лицом друг к другу, руки внизу.

1 – один выполняет прыжок, другой в это время – хлопок.

2 – поменяться положениями.

«Поздоровайся».

И.п. – Стоя на коленях, спиной друг к другу, расстояние друг от друга 1м.

1 – 2 – поворот в одну сторону, сцепить руки.

3 – 4 – исходное положение.

«Весы».

И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки.

1 – один приседает.

2 – исходное положение.

3 – приседает другой ребенок.

4 – исходное положение.

«Пружинящие наклоны».

И.п. – стоя лицом друг к другу, расстояние друг от друга – 1м.

1 – 3 – один наклоняется вниз и выполняет пружинящие наклоны, партнер нажимает ему на лопатки, усиливая наклон.

4 – исходное положение. Затем наклоны выполняет другой ребенок.

«Гребцы».

И.п. – сидя лицом друг к другу, ноги прямые врозь, упираясь ступнями, держаться за руки.

1 – один наклоняется вперед, другой ребенок отклоняется назад.

2 – исходное положение.

3 – меняют движение.

4 – исходное положение.

«Чей толчок сильнее».

И.п. – лежа на спине, ногами друг к другу, колени слегка согнуты, ступни соединены.

Одновременно толкать друг друга ногами. Чей толчок сильнее, тот и победил.

«Пальцы ног ходят в гости».

И.п. – лежа на спине, голова к голове, ноги врозь, прямые, взяться за руки.

1 – 4 – поднять прямые ноги вверх за голову, пальцы ног «здороваются» - касаются пальцев ног друг друга.

5 – 8 – опустить ноги на пол.

«Краны».

И.п. – лежа на спине, руки сцеплены, прямые ноги вместе на полу.

1 – 2 – поднять ноги вверх – «поднимаем груз».

3 – 4 – опустить ноги вправо.

5 – 6 – ноги вверх.

7 – 8 – ноги опустить влево (стараться ноги не разъединять).

«Домик».

И.п. – сидя лицом друг к другу, упор сзади, ноги согнуты, ступни соединены.

1 – 4 – поднять прямые ноги вверх.

5 – 8 – исходное положение.

«Откройте и закройте ворота».

И.п. – один ребенок лежит на спине, ноги врозь. Другой стоит, расставив ноги таким образом, чтобы ступни касались щиколоток лежащего.

Лежащий ребенок давит с внешней стороны на ноги стоящего, тот с силой сопротивляется. Затем стоящий ставит свои ноги с внешней стороны щиколоток лежащего, который с силой давит на ноги стоящего ребенка.

Потом опять меняются ролями.

«Наклон с грузом».

И.п. – сидя спиной друг к другу, ноги врозь.

1 – 2 – один наклоняется назад, прогибаясь и надавливая на спину другого, который в это время выполняет наклон вперед.

3 – 4 – исходное положение.

«Крылышки».

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены (в крылышки). Задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2раза.

«Крылышки» свои держу!

Вам я ребята я скажу:

«Вы попробуйте, друзья,

Удержаться так, как я!»

«Прогнись!»

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе. Задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

Руки на поясе, спинкой прогнусь –

Сколько надо задержусь.

«Самолет».

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

Руки в стороны, и вот

Мы летим, как самолет

«Окошко».

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вверх, пальцы сцеплены в замок, задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10.

Сделаю окошечко

И посмотрю немножечко.

«Хлопок».

И.п. – лежа на животе.. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках». Хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 2-4-раза.

«Движения руками».

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки» - в стороны – в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

Упражнения руками

Делать мы умеем.

Чтобы мышцы укрепить –

Сил мы не жалеем.

«Кружочки».

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам. Круговые движения локтями вперед (4раза) и назад (4раза), вернуться в и.п. Повторить 2-4-раза.

«Кулачки».

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперед. Сжимать и разжимать кулаки на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2-4-раза.

«Птичка».

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперед – в стороны – вперед, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

Полетели птички,
Птички-невелички.

«Замок» и «крылышки».

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки за голову - (пальцы сцеплены в «замок» на затылке. Задержаться в этом положении на счет 1-2, руки в «крылышки» - задержаться так же на счет 1-2, вернуться в и.п. Повторить 2-4-раза.

«Лодочка».

И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки вперед с одновременным подниманием ног – «лодочка», задержаться в этом положении на счет 2-4-6-, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

Тренирую мышцы я –
Это «лодочка» моя.

«Рыбка».

И.п. – лежа на животе. Поднять голову, плечи и грудь, руки отвести назад, ладонями к теле, задержаться в этом положении на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п.

Повторить 2-4-раза.

Делать «рыбку» научились,
Потому что не ленились.

«Пловец».

И.п. – лежа на животе. Имитировать плавание кролем и брассом на счет 2-4-6-8-10. Повторить 2-4- раза.

Как в бассейне по воде,
Я плыву на животе,
Ногами – кроль,
Руками – брасс,
Покажу я высший класс!

«Поднимание прямых ног вверх».

«Поочередное поднимание ног».

И.п. – лежа на животе, руки согнуть впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук.

Поднимать ноги поочередно, не отрывая туловища от пола. Повторить 4-6-раз каждой ногой.

По одной и вместе ноги поднимаю.

Я хочу быть сильным – мышцы напрягаю.

«Одновременное поднимание ног».

Поднять обе ноги одновременно, задержаться в этом положении на счет 2-4-6, вернуться в.и.п. Повторить 2-4- раза.

«Кошечка»

«Кошечка ласковая»

И.п. – стоя на четвереньках. Поднять голову, спину прогнуть, сказать «мяу» - «кошечка ласковая», вернуться в и.п.

Спинка гибкая у нас,
Как у кошечки как раз!
«Мяу» - спинку мы прогнем,
«Фрр!» - сердиться все начнем

«Кошечка гибкая».

И.п. – стоя на четвереньках. Согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперед, выпрямляя руки, вернуться в и.п. Повторить 4-6-раз.

«Кошечка сердитая».

И.п. – стоя на четвереньках. Опустить голову вниз, спину выгнуть, сказать «фрр!» - «кошечка сердитая», вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

«Мах ногой назад».

И.п. – стоя на четвереньках, спина прямая. Мах ногой назад, вернуться в и.п. То же – другой ногой. Повторить 4-6 раз.

Мах назад, смотрю вперед –

Тренируюсь я под счет.

«Тянемся-потянемся».

И.п. – стоя на четвереньках. Поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку – вперед, потянуться за рукой и ногой в противоположные стороны. Голову не опускать, смотреть на руку, вернуться в и.п. То же – правой ногой и левой рукой. Повторить 2-4 раза.

Упражнения для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, груди, живота, ног (передней поверхности тела).

Упражнения выполняются в исходном положении: лежа на спине, голова, туловище, ноги – на одной прямой линии, руки – вдоль тела.

«Посмотри на стопы».

И.п. – лежа на спине. Поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на носки ног, потянуть носки на себя, задержаться в этом положении на счет 1-2-3-, вернуться в и.п., расслабиться на счет 1-2-3. Повторить 2-4 раза.

Ты на стопы посмотри,
Удержись до счета «три».

«Потянись руками вперед».

И.п. – лежа на спине. Поднять голову, вытянуть руки вперед, носки ног на себя, задержаться в этом положении на счет 1-2-3, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

Ручками вперед тянись,
В этой позе удержись.

«Посмотри на ножки».

И.п. – лежа на спине, руки к плечам. Поднять голову, носки ног на себя, задержаться в этом положении, не отрывая лопаток от пола, на счет 2-4-6-8-10, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

Я на спинке полежу

И на ножки погляжу.