Задание №4. Конспект физкультурной паузы.

| № п/п | Содержание | Кол-во раз | Организационно-методические указания |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Упражнения в положении сидя: | 5-8 | И.П. Сед ноги врозь, 1-наклон к левой ноге, 2- наклон к правой ноге,3- наклон посредине, 4- выпрямиться и, слегка прогнувшись назад расслабиться. |
| 2 | Упражнения в положении сидя: | В положении сидя, одна нога согнута в колене, голень повернута наружу, голеностоп развернут вперед, вторая прямая, 1-4 наклоны к прямой ноге, 1-4 к согнутой ноге. Меняем положение ног и выполняем наклоны. |
| 3 | Упражнения в положении сидя: | Сед на полу ноги вместе, упор руками сзади.1- ноги, согнутые в коленях подтянуть к себе, 2- выпрямить вверх.3-согнуть в коленях и подтянуть к себе,4-положить на пол. |
| 4 | Упражнения у стенки: | 8-10 | И.П. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь. 1- присесть на всю стопу, 2- перекатиться на носки 3-на пятки, (выполняем 5-6 перекатов), подняться на носках, потянуться (растянуть позвоночник), 4- плавно опуститься на всю ступню. |
| 5 | Упражнения у стенки: | 10-15 | Стоя лицом к гимнастической стенке спина прямая, пятку левой ноги поставить к середине стопы правой ноги. 1- ногу, согнутую в колене поднять и отвести в сторону назад. 2- ногу, согнутую в колене вперед. 3- в сторону назад, 4- И.П. 1-4 тоже правой ногой. |
| 6 | Упражнения в положении лежа: | 2-3 | Лежа на спине поднять ноги вверх поддерживая поясницу руками. «Велосипед».1-10 выполнить движения ногами вперед.1-10 выполнить движения ногами назад. |
| 7 | Упражнения в положении лежа: | 5-8 | Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.1- поднять прямые ноги, стараясь коснуться пола за головой. 2- плавно опустить. 3-4- тоже. |
| 8 | Упражнения в положении лежа: | 8-10 | Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.1-правую ногу, согнутую в колене подтянуть к себе, 2- повернуть влево, 3- подтянуть к себе, 4- повернуть вправо, 5- подтянуть к себе, 6-положить. 1-6 левую ногу. |
| 9 | Упражнения в положении лежа: | 3-4 | И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища – поднять прямые ноги на 5см. от пола и удерживать до 30 секунд. |
| 10 | Упражнения в положении лежа: | 10 сек. | Лежа на спине ноги врозь расслабиться. |
| 11 | Упражнения в положении сидя | 10 | И.П. Стоя на коленях и на предплечьях (руки согнуты в локтях).1- поднять правую ногу – выполнить 10 махов вверх, 2- поставить на колено. 3- левую ногу поднять вверх и выполнить 10 махов, 4- поставить на колено |
| 12 | Упражнения в положении сидя | 10-15 | И.П. Сидя на полу ноги врозь 1- правой рукой потянуться к левому носку.2- выпрямиться. 3- левой рукой потянуться к правому носку. 4- выпрямиться. |
| 13 | Упражнения на восстановление: | 2-3 | Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-все мышцы тела напрячь и держать 5-10 секунд. 2-расслабиться. 3-4 тоже. |
| 14 | Упражнения на восстановление: | 8-10 | И.П. лежа на спине. 1- оба локтя и оба колена соединить, держать 5-10 сек. 2- расслабиться. 3-4 тоже. |
| 15 | Упражнения на восстановление: | Лежа на спине, ноги, согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить.1-выполнить движение вперед (имитация ходьбы) 15-20 раз. 2-выполнить движение назад 15-20 раз (имитация ходьбы). 3-4 тоже. |