Комплекс вправ для домашнього завдання з фізкультури

1. **Загально-розвиваючі вправи в положенні стоячи:**

- вправи для рук і плечового поясу в різних напрямках ;Вправи для тулуба і шиї (нахили і повороти, руху по дузі і вперед);

- вправи для ніг (піднімання і опускання, згинання та розгинання в різних суглобах, напівприсід, випади, переміщення центру ваги тіла з ноги на ногу).

2. **Загально-розвиваючі вправи в положенні сидячи і лежачи:**

- вправи для ступні (почергові й одночасні згинання та розгинання, колові рухи);

- вправи для ніг в положенні лежачи і в упорі на колінах (згинання та розгинання, піднімання і опускання, махи);

- вправи для м'язів живота в положенні лежачи на спині (піднімання плечей і лопаток, те ж саме з поворотом тулуба, піднімання ніг зігнутих або прямих);

- вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі і в упорі на колінах (невелика амплітуда підняття рук, ніг або одночасних рухів руками і ногами з «витягуванням» в довжину).

3. **Вправи на розтягування:**

У півприсяді для задньої і передньої поверхні стегна;

- в положенні лежачи для задньої, передньої і внутрішньої поверхонь стегна;

- в півприсяді або в упорі на колінах для м'язів спини

- стоячи для грудних м'язів і плечового поясу.

4. Ходьба:

- махи руками (кисті в кулак, пальці нарізно і ін);

- поєднання ходьби на місці з різними рухами руками (одночасними і послідовними, симетричними і несиметричними);

- ходьба з просуванням (вперед, назад, по діагоналі, по дузі, по колу.

5. **Біг** - можливі такі ж варіанти рухів, як і при ходьбі.

6. **Підскоки і стрибки:**

- на двох ногах (у фазі польоту ноги разом або в іншому положенні) на місці і з просуванням у різних напрямках (з обережністю виконувати переміщення в сторони);

- зі зміною положення ніг: у стійку ноги нарізно, на одну ногу, в випад і ін (не рекомендується виконувати більше 4 стрибків на одній нозі підряд)

- поєднання стрибків і підскоків на місці або з переміщеннями з різними рухами рук.