УРОК №28

Комплекс ОРУ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  | Доз-ка | ОМУ |
| 1.Ходьба на месте. | 1 мин. | Можно добавить движения руками |
| 2.Ноги на ширине плеч. Наклоны головы на счёт 1-2 вперед- назад, 3-4 влево- вправо | 5-7 раз | Выполнять под счёт |
| 3.И.П.-о.с. Правая рука вверху, левая внизу. Рывки руками с последующей переменой рук | 5 раз | Под счёт, в среднем темпе |
| 4.Ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью рывки руками с поворотами влево вправо. | 5 раз | Темп средний |
| 5.Ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперёд 1-к правой ноге,2-к середине,3-к левой ноге,4-назад. | 5-7 раз | Выполнять упражнение под счёт. |
| 6.И.П.-о.с.руки на пояс. Круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 вправо,5-8 влево. | 5 раз | Темп средний |
| 7.Сед на левую ногу, правая вытянута.Перекаты с ноги на ногу | 5-7раз | Ноги в коленях не сгибать. |
| 8.Приседания | 10 раз | Выполнять упражнение самостоятельно |
| 9. Ходьба на месте с восстановлением дыхания. | 1 мин. | Выполнять спокойно. |

2. Основные плавательные положения:

-«стрела» на груди, спине (3 раза по 30сек.)

-«звезда» на груди, спине (3 раза по 30сек.)

-«поплавок» (3 раза по 10сек. с задержкой дыхания)

Рекомендуем выполнять упражнения между письменными д/з.

2-3 фото или видео, до 24.04.2020

 высылать выполненные  домашние задания: everest.distant@yandex.ru