

Комплексы общеразвивающих упражнений для 1 класса

ОРУ № 1

1. Ходьба на месте (до 1 мин), спортивная ходьба или короткая пробежка (2 мин).
2. Развести руки в стороны, потянуться, поднимаясь на носки, и отвести плечи назад (5–8 раз).
3. Согнутыми руками в локтях ритмично и с ускорением выполнять круговые движения наружу и внутрь (30–40 с).
4. Наклонить туловище вперед, руки в стороны. Выполнять повороты туловища и головы вправо и влево (8–10 раз). После паузы повторить.
5. Движения руками как при беге, начинать плавно, затем увеличить темп. Выполнять 3–5 раз по 5–10 секунд.
6. Принять положение «ласточка» (2–3 с); после паузы, низко приседая, опуская голову (руки за головой), сгруппироваться (8–12 раз).
7. В упоре лежа сгибать и разгибать руки (5–6 раз); то же, с подниманием ноги (4–5 раз).
8. Приседания на обеих ногах (10–12 раз), на одной ноге (3–5 раз).
9. Подскоки на одной ноге с расслаблением рук, плечевого пояса (20–30 с).
10. Поднять руки вверх, потянуться, наклонить туловище вниз, касаясь пола ладонями (10–12 раз).
11. Палка на плечах; поднимаясь на носки, вытягивать руки с палкой, слегка прогибаясь. Опуская палку на плечи, сводить лопатки вместе и приседать (10–12 раз).
12. Передвигать палку пальцами руки вверх и вниз (2–3 раза), правой и левой рукой. Затем встряхнуть и расслабить мышцы рук.
13. Подбросить палку вверх и поймать за другой конец. Отпустить палку и поймать за другой конец. Выполнять правой и левой рукой (15–20 раз).
14. Стоя или сидя выполнять круговые вращения головой в среднем темпе в обе стороны по 5–8 раз.
15. Упражнения в прыжках со скакалкой (2–3 мин).
16. Спокойная ходьба (1–2 мин).
17. Водные процедуры.

Комплекс общеразвивающих упражнений

ОРУ № 2

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).
2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).
3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).
4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).
5. Бег на месте (8–10 с).
6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).
7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).
8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).
9. Потягивание и расслабление рук, наклон.
10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.
11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).
12. Лежа поднимать одну или обе ноги (6–8 раз).
13. Лежа скрещивать ноги и разводить в стороны (10–12 раз).
14. Лежа выполнять движение ногами – «велосипед» (от 30 с до 1 мин).
15. Прыжки со скакалкой 2–3 мин на месте и в движении. После паузы повторить.
16. Спокойная ходьба.
17. Водные процедуры.

Комплекс общеразвивающих упражнений

ОРУ № 3

1. «Ловля комара» И.п. – о.с. ноги на ширине плеч. Повороты туловища вправо-влево, руки вверх, хлопок в ладоши. Вернуться в исходное положение.

Текст: «Руки вверх поднять пора, чтоб поймать нам комара, а потом их дружно вниз – в стойку прежнюю вернись!»

2. «Самолет» И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны, наклоны туловища вправо и влево.

Текст: «Руки ставим все в разлет, появился самолет. Мах крылом туда-сюда. Делай – раз, и делай – два!»

3. «Флюгер» И.п. – о.с. руки за голову. Повороты туловища вправо и влево.

Текст: «Флюгер строится у нас, поворачаемся сейчас. Ветер – справа, ветер – слева – флюгер вертится умело»

4. «Дровосек» И.п. – нога на ширине плеч, руки вверх, пальцы в замок». Наклоны вперед с глубоким выдохом (Все хором произносят «Бах»)

Текст: «Дровосеками мы стали, топоры дружно подняли и, руками сделав взмах, по полену сильно «Бах!»

5. «Карлики и великаны» И.п. – о.с. Присесть, руки положить на колени, голову опустить. Подняться на носки, руки вверх, прогнуться.

Текст: «Чудеса у нас на свете: стали «карликами» дети, а потом все сразу встали – «великанами» мы стали».

6. «Мяч» И.п. – о.с. Прикажите на обеих ногах.

Текст: «Скачет, скачет, скачет мяч, припустился резво вскачь. Скок, скок, скок – приземлился на носок»

7. «На парад» И.п. – о.с. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.

Текст: Сильный, смелый наш отряд, дружно вышел на парад. Выше ногу, тверже взгляд, как в строю идет солдат!»

Примечания: Важно выполнять упражнения в первой половине дня. Все комплексы упражнений повторяются на второй неделе.

