

**МАУ г. Нижневартовска
«СШОР «Самотлор»
рекомендует заниматься
физической культурой
в домашних условиях**



**Движение –
это жизнь!**



2020 г.



**Сделай свой выбор:
физические упражнения и здоровье
или болезни и лекарства!**

Комплекс общеразвивающих упражнений №1

1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз (4 раза);
2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох (4 раза);
3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево (4 раза);
4. Исходное положение - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох (4 раза);
5. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение (4 раза);
6. Исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя (3 раза);
7. Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 8 - пауза (3 раза);
8. Исходное положение - ноги врозь, руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо (4 раза);
9. Исходное положение - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3- 4 - то же другой ногой (4 раза);
10. Исходное положение - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - исходное положение (4 раза).