**Рекомендовані самостійні заняття з фізичної культури**

 */ вдома на час карантину /*

**Комплекс ранкової гімнастики**

Дві вправи для рук / кругові рухи руками, зміна положень рук …./

Дві вправи для тулуба /наклони, повороти тулуба, … /

Дві вправи для ніг /присідання, перенесення ваги тіла з ноги на ногу …/

Різновиди стрибків /на одній нозі,на двох, стрибки з скакалкою … /

* Кожну вправу не менше 10 разів

**Силові та спеціальні вправи**

Піднімання тулуба 10 -20 разів

Піднімання ніг 10 -15 разів

Качалка на животі , на спині 8 -10 разів

Різновиди стрибків з скакалкою 30 - 80

Стрибки з присіду 6-10

Вправи з м’ячами бажано на свіжому повітрі

Згинання розгинання рук в упорі лежачи /з колін, з піднятою ногою,...

**Спеціальні вправи бігуна:**

Біг з високим підніманням стегна /на місці -10-20 р, те саме з просуванням вперед

Біг з закидуваням гомілки назад /на місці 10-20 разів, та з просуванням вперед/

Багато скоки: 3-скок -3 – 5 р.; 8-скок 2-4 р.

*Бажано всі вправи виконувати на свіжому повітрі*

* *Кількість повторень можна і зменшувати і збільшувати*
* *Допомагати батькам*
* *Дотримуватись рекомендацій карантинного режиму*
* *Обмежувати ігри з іншими дітьми*
* *Ранкову гімнастику виконувати до обіду,а силові і вправи бігуна після.*