04.05.2020. 2 клас Лікувальна фізкультура.

**Тема. Виконання вправ руками під час ритмічного ходіння.**



**Вправи руками в русі**

В.п. - руки вгору, ходьба на носках (30-50 м.). Підтягнувшись вгору.

В.п. - руки за голову ходьба на п'ятках (30-50 м.). Тулуб прямий.

В.п. - руки вперед, убік, кругові рухи, передпліччями. (5-7 разів). Плечі не опускати.

1-4 Чотири рази в середину.

5-8 Чотири рази наповерх.

В.п. - Руки вгору, кругові оберти руками (8-10 разів). Виконувати з максимальною амплітудою.

1-4 Уперед

5-8 Назад.

В.п. - Руки вбік (15-20 разів). Виконувати кроки з виступом.

1. Крок правою ногою, поворот тулуба вправо.

2. Крок лівою ногою, поворот тулуба вліво.

3. 3-4 теж.

В.п. - руки на поясі, ходьба в полуприсіві (30-40 м).

В.п. - руки на поясі, ходьба в присіві (30-40 м).

В.п. - Руки за головою, стрибки в присіві (30-40 м. ). Ноги не випрямляти.

В.п. - Руки на поясі стрибки приставними кроками.

-правим боком; (30-40 м.)

-лівим боком ; (30-40 м.)

В.п. - Руки вільно, стрибки з присіву, з повним вирівнюванням.

**Загально-розвиваючі вправи руками.**

**1**. В.п. - ноги нарізно, руки на поясі, обертання головою (5-7 разів). Стежити за рівновагою. Виконувати повільно.

-1 - 4 Чотири рази вправо.

-5 - 8 Чотири рази наліво.

**2**. В.п. - ноги нарізно, руки на поясі, нахил тулуба (8-10 разів). Виконувати поштовхами.

-1 - 2 Два нахили вправо.

-3 - 4 Два нахили вліво.

**3**. В.п. - руки на поясі, ноги разом, нахили тулуба вперед ( 7-8 разів). Ноги не згинати.

-1 - 3 Три пружинистих нахили вперед.

-4 - Нахил назад

**4**. В.п. - ноги нарізно, руки в сторони, обертання тулуба (8 разів) Руки не опускати.

-1-вправо.

-2-вліво

-3-4 теж

**5**. В.п. - упор лежачи, згинання та розгинання рук (20 разів). Тулуб не згинати, грудьми торкатись підлоги .

**6**. В.п. - упор присів (10 разів). В упорі лежачи - тулуб прогнути.

-1. Стрибком упор лежачи.

-2. Стрибком В.п.

-3-4 Теж.

**7**. В.п. - Виступ вперед правою ногою, руки за головою (10 разів). Виступи робити якомога далі вперед, з найбільшою амплітудою рухів вгору - униз

1-3 три пружинних рухи вгору - униз.

4. Стрибком зміна положення ніг.

**8**. В.п. - широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову. (10 разів) Глибокі рухи вниз.

1 -3 три пружинних рухи вгору - униз.

4 - присісти на ліву ногу.

5-8 теж.

**9**. В.п. - Широка стійка нарізно, руки на поясі (10 разів). Ноги не згинати.

1. Нахил тулуба до правої ноги;

2. Нахил тулуба всередину.

3. Нахил тулуба до лівої ноги .

4. В.п.

**10**. В. п.—основна стійка.

1-2. Встати на носки, руки нагору, потягнутися (вдох).

3-4. Опуститися на всю стопу, руки із силою до плечей (лікті пригорнути до тулуба, плечі відвести назад).

5-6 Повторити 1—2 (вдох).

7—8. В. п.

**11**. В. п.—стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1—2..Присід на лівій нозі, руки вперед долонями вниз.

3—4. и. п. 5—6—присід на правій нозі, руки в сторони.

7—8. В. п.

16—32. Те ж, на кожен рахунок.

**12**. В. п.—стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.

1—3.Три нахили вперед, пружинячи, торкаючись долонями підлоги.

4.Випрямитися, прогнутися в грудній частині, руки в сторони долонями нагору, відвести назад.

5—6. Нахил вперед прогнувши голову, нахилити назад.

7.Нахил із захопленнями за гомілки, притягтися до прямих ніг, голову нахилити вперед.