Комплекс ОРУ без предметов для самостоятельного выполнения во время дистанционного обучения учащимися 1-4 классов

1. И.п.: о.с., руки согнуты в локтях, кисти к плечам. 1 – руки в стороны; 2 – в и.п.; 3 – руки вверх; 4 – в и.п. (8 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, кончиками пальцев достать земли; 3-4 – в и.п. (8 раз).

3. И.п.: то же. 1 – наклон вправо; 2 – в и.п.; 3 – наклон влево; 4 – в и.п. (по 4 раза в каждую сторону).

4. И.п.: пятки вместе, носки врозь. 1-2 –присесть; 3-4 – в и.п. (8 раз).

5. И.п.: о.с. Прыжки в чередовании с ходьбой. (2 раза).

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки развести в стороны, посмотреть назад; 2 – в и.п. То же, в левую сторону. (по 4 раза в каждую сторону).

7. И.п.: о.с. 1-2-3-4 – попеременная работа руками (вверх, вниз, в сторону, за голову и т.п.)

(все упражнения выполняются по своему самочувствию с отслеживанием ЧСС до и после выполнения)