

# СТАРТУЕМ В СПОРТ

Комплекс № 6



ГТО

## • Комплекс общеразвивающих упражнений для формирования правильной осанки.

### •Разминка.

•Ходьба на месте (2 мин.)

•**Комплекс ОРУ.** 1. И.П. (исходное положение) -ноги на ширине плеч; наклоны головой (влево, вправо) медленно, (вперед, назад) (8 повторений).

•2. И.П.-руки на поясе; На счет «раз» -руки в стороны; на счет «два» руки вверх, подняться на носки; на счет «три» -руки в стороны; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение (7-8раз).

•3. И.П.-ноги на ширине плеч, руки за головой. На счет «раз» -поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет «два» - вернуться в и. п. То же влево (8 раз).

•4. И.П.-ноги на ширине плеч, руки –на плечи,4 движения вперед(руками) -4- назад (8 раз)



(продолжение комплекса)

5. И.П.-ноги на ширине плеч, руки внизу. На счет «раз» - руки в стороны; на счет «два» - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; на счет «три» - выпрямиться, руки в стороны; на счет «четыре» - вернуться в и.п. (6-8 раз).

6. И.П.-основная стойка, руки на пояс. На счет «раз-два» -присесть, руки вынести вперед; на счет «три-четыре» -вернуться в и.п. (8 раз).

### **Растяжка, расслабление.**

Под спокойную музыку.

Стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Вдох – руки через стороны вверх, встаём на носки, выдох – руки через стороны вниз, опускаемся на полную стопу.

Сидя, ноги скрестно, тянемся в одну сторону, затем в другую.

Ложимся на спину и тянем руки и ноги в разные стороны.

На животе руки и ноги поднимаем вверх, держим (счёт до 5), опускаем.

