

Развитие двигательных способностей во время домашней самоизоляции.

*Рекомендации от Татьяны Владимировны Николаевой
учителя физической культуры МБОУ «СОШ № 5».*

Комплекс упражнений для утренней зарядки.

Потягивание.	Руки сцепить в замок, потянуться вверх, встав на носочки.(20 сек)
Ходьба на месте.	Можно высоко поднимать колени. Ходьба на пятках, на носках, на внутренней стороне ступни, на внешней. (60 сек)
Поднять руки вверх (вдох), одновременно поднять голову и посмотреть на кисти рук, вернуться в и. п. (выдох). (6-8 раз).	
Вращения.	Вращаем головой, кистями рук, вращение в локтевых суставах и коленных. (6-8 раз)
Ноги врозь, руки за головой.	Повороты туловища вправо и влево. (6-8 раз).
Наклоны вперед.	Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги на ширине плеч, руки касаются плеч. 1) на вдохе наклониться вперед и потянуть руки в стороны.2) выдохнув, поставить руки в исходное положение.
Касание пола.	Выполняется 8-10 раз. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. 1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола 2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.
Выполнить 10—20 приседаний.	
Расслабление.	Делается 5 раз. Пятки вместе, носки врозь, руки по швам. 1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

Желаю вам веселого настроения и крепкого духа))))