

**Вторник 28.04.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком! А также, прикрепляю ссылку на обучающие видео определенных видов испытаний, тестов **ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ВФСК ГТО)**

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

1. «Запястье».

И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).

2. «Ладонь»

И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).

3. «Зонтик».

И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Присядем!».

И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Самолет готовится к полету».

И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п., 5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).

6. «Самолет».

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).

7. «Уголок».

И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).

8. «Прыжки».

И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

9. «Часики» (дыхательное упражнение)

«Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Упражнение: «Поднимание туловища»**

Краткое описание: Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Количество раз за 1 минуту. В день 2-3 повтора с большим перерывом

Ссылка на обучающий ресурс:

[https://www.youtube.com/watch?v=seL\\_eGouFv8&list=PLJ\\_Tw3IiQeMNXprbVe1Gv4vTwEJk0pXnc&index=8&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=seL_eGouFv8&list=PLJ_Tw3IiQeMNXprbVe1Gv4vTwEJk0pXnc&index=8&t=0s)

**Четверг 30.04.2020**

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком! А также, прикрепляю ссылку на обучающие видео определенных видов испытаний, тестов **ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ВФС К ГТО)**

### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

**1. «Язычок»**

И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).

**2. «Ладонь»**

И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).

**3. «Покрути плечом!».**

И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).

**4. «Наклоны в стороны».**

И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).

**5. «Наклоны вниз».**

И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).

**6. «Колечко».**

И.п. - лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги в коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).

**7. «Рыбка».**

И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

**8. «Повернись вокруг себя!».**

И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).

**9. «Петушок» (дыхательное упражнение).**

«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

### **Упражнение: «Прыжки в длину с места»**

Краткое описание: Выполнение прыжка вперед толчком двумя ногами.

Ссылка на обучающий ресурс:

[https://www.youtube.com/watch?v=reI88IvAqxY&list=PLJ\\_Tw3liQeMNXprbVe1Gv4vTwEJk0pXnc&index=11&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=reI88IvAqxY&list=PLJ_Tw3liQeMNXprbVe1Gv4vTwEJk0pXnc&index=11&t=0s)