

Домашнее задание по физической культуре.

Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 минут. Чаще всего в домашние задания включаются следующие упражнения:

1. Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук (*у зеркала*).

2. Прыжки на месте (*высота 20-30 см*) с мягким приземлением.

3. Равновесие на левой (*правой*) ноге («ласточка»).

4. Упражнения из и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти – одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (*локти назад, лопатки соединены*); поднимание головы и туловища, руки на поясе.

5. Упражнения из и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища:

поднимание головы с одновременным сгибанием ступней; попеременное поднимание ног (под разными углами, движения велосипедиста).

6. Упражнение из и. п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же – с закрытыми глазами.

7. Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед. Приседания на носках, руки впереди. То же – руки на поясе.

8. Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (*малого мяча, коробка спичек и т. п.*) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя.

9. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки.

10. Упражнение с мячом: подбрасывание вверх и ловля его 2-мя руками, отбивание мяча о пол одной рукой.