**Занятие по физкультуре дома**

Упражнения со стулом

- Разминка (без предмета)

- Основная часть (все упражнения повторять 8-10 раз)

- И.П. (Исходное положение) ноги вместе, руки на спинке стула, стул впереди

1 - руки через стороны вверх, подняться на носки - вдох

2 - выдох и в И.П.

- И.П. Ноги на ширине плеч, одна рука на спинке стула

1 - Разворот в сторону с отведением руки

2 - И.П.

3 - Разворот в другую сторону

4 - И.П.

- Наклоны вперед (стул на расстоянии вытянутых рук)

- И.П - ноги вместе, руки на спинке стула

1 - Наклон вперед, прогнуться, голова вниз

2 - И.П.

- Наклоны в стороны

- И.П - Сед на стуле, руки за головой

1 - Сидя, наклон в сторону

2 - И.П.

3 - Тоже, в другую сторону

4 - И.П.

- Скручивание

- И.П. - стоя спиной к спинке стула, руки на поясе

1 - Поворот корпуса, коснуться двумя руками спинки стула

2 - И.П.

3 - Тоже самое, в другую сторону

4 - И.П.

- Приседания

- И.П. - Ноги на ширине плеч, руки внизу

1 - Сесть на стул, руки вперед прямые

2 - И.П.

- Выпады (растяжка)

- И.П. - Одна нога на стуле, согнутая в коленях, вторая на полу, прямая

Пружинистые движения вперед на 4-6 счетов (тоже самое другой ногой)

- Наклоны к одной ноге

- И.П. - Стойка на одной ноге, боком к стулу. Вторая нога на сиденье стула прямая

1 - Наклон к ноге вперед, руками достать до пола

2 - И.П.

3 - Тоже самое, к другой ноге

4 - И.П.

- Растяжка

- И.П. - Стою спиной к сиденью стула, одна согнутая нога на сиденье в упоре. Выполнять полуприсед на одну ногу медленно, тоже самое другой ногой

- Подлезание под стулом на четвереньках (6 раз)

- Проползание под стулом (по - пластунски) 4-6 раз

- Прыжки на двух ногах вокруг стула (в каждую сторону по 5 раз)

Будьте здоровы!