Разработка комплексов ОРУ в начальной школе.

**Общеразвивающие упражнения**

 (далее – ОРУ) — движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением. В зависимости от цели и задач урока ОРУ могут быть направлены преимущественно на подготовку организма учащихся к предстоящей работе (разминка), овладение школой движений, воспитание физических качеств, оздоровление различных органов и систем организма, формирование правильной осанки.

ОРУ являются универсальным средством физического воспитания , так как используются при проведении учебных и самостоятельных занятий по физической культуре.

Выполнение ОРУ в подготовительной части занятия должно обеспечивать оптимальное возбуждение коры больших полушарий головного мозга, более ровный поток нервных импульсов, идущих из моторной зоны больших полушарий, причем происходит общая активизация деятельности внутренних органов. Все это обеспечивает готовность организма к выполнению упражнений, которые осваиваются и используются для воспитания физических качеств (силы, гибкости, силовой выносливости), формирования правильной осанки в основной части занятия. В заключительной части ОРУ выполняются в целях активного отдыха и переключения учащихся на другой вид деятельности.

**Комплексы общеразвивающих** **упражнений**

**для учащихся 1-4 классов**

**Комплекс № 1.**

**1.** Исходное положение — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пальцами носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в и. п. То же к левой ноге.

Дыхание: на счет 1-3 вдох, на счет 2-4 — выдох. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

**2.** И. п. — стойка ноги врозь, ступни параллельно.

1-2 присед на полной ступне, руки вперед; 3-4 — встать, руки вниз.5— наклон влево, ладони скользят вдоль тела: левая вниз, правая под мышку; 6 — выпрямиться, руки вниз; 7-6 — повторить счеты 5-6 в другую сторону.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

**3.** И. п. — упор сидя.

1-2 —опираясь на руки, пересесть кпяткам; 3-4 — скользящим движением разогнуть ноги; 5-6 — обратным движением согнуть ноги; 7-8 — разгибая ноги, вернуться в и. п.

**4**. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела, ладони на полу.

1 — согнуть левую ногу (голень горизонтально); 2 — разогнуть левую ногу в колене; 3 — согнуть левую ногу в колене; 4- и. п. То же правой ногой.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 8 раз каждой ногой.

**5**. И. п. — лежа на животе в упоре на согнутых руках.

1- 2 — отжаться, выпрямляя руки; 3-4 — и. п.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6-8 раз.

**6**. И. п. — упор на коленях.

1-2 — поочередно выпрямляя ноги, принять положение упора лежа;

3-4 — принять и. п.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.

**7**. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на одной ноге: на счет 1-6 — на правой; 1-6 — на левой.

Повторить по 2 раза на каждой ноге. Дыхание в произвольном ритме.

8. Ходьба на месте с выполнением дыхательного упражнения — 30 -40 с.

**Комплекс № 2.**

**1**. И. п. — основная стойка.

1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, поднять руки вверх;

3 — руки в стороны, опуститься на всю ступню; 4 — и. п.

Дыхание: на счет 1-2 — вдох**;**на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.

**2.** И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-3 — на выдохе три пружинящих наклона вперед, касаясь руками пола; 4 — выпрямиться, руки на пояс, вдох. Повторить 8 раз.

**3**. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.

1-2 — наклон влево, левую руку на пояс, правую вверх;

3-4 — выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п. То же вправо.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

**4.** И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1-2 — мах правой ногой назад; 3 — мах вперед;

4 — приставить ногу, вернуться в и. п. То же левой ногой.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.

**5**. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой.

1-2 — поворот туловища влево, левую руку в сторону;

3-4 — вернуться в и. п. То же вправо.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

**6**. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1-2 — шаг правой ногой назад, стойка на правом колене, руки в стороны; 3-4 — встать, приставить правую ногу, руки на пояс.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

**7**. И. п. — основная стойка, руки в стороны.

1 — упор присев; 2 — правую ногу отставить на носок вправо;

3 — приставить ногу в упор присев; 4 — и. п. То же левой ногой.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

**8**. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах с поворотом на счет 4 на 360°. Выполнить 32 прыжка, перейти на ходьбу на месте.

**Комплекс № 3.**

**1.** И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, находится внизу.

1-2 — поднимаясь на носки, натянуть скакалку вверху; 3-4 — и. п.

Повторить 8 раз. Дыхание: поднимаясь на носки — вдох; опускаясь — выдох.

**2.** И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, находится внизу.

1 — скакалку вверх; 2 — правую ногу отставить в сторону на носок, наклон влево; 3 — скакалку вверх, ногу приставить; 4 — и. п.

То же в другую сторону. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

**3**. И. п. — стойка с сомкнутыми носками, скакалку держать за концы.

1-2 — приподнимая поочередно носки и пятки, провести скакалку под ступнями ног назад; 3-4 — провести вперед в и. п.

Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

**4**. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, находится внизу.

1-2 — присесть, скакалку поднять вверх; 3 - 4 — и. п.

Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

**5.** И. п. — сед ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, находится внизу.

1 —поднять скакалку вверх; 2 —наклон к правой ноге; 3 — скакалку вверх; 4 — и. п. То же к другой ноге.

Повторить по 4 раза к каждой ноге. Дыхание: при наклоне к ноге — выдох; выпрямляясь — вдох.

**6.** И. п. — стойка на коленях, скакалка, сложенная вчетверо, находится внизу.

1-2 — сед справа на бедро, скакалку вперед;

3-4 — и. п. То же в другую сторону.

Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

**7.** И. п. — основная стойка, скакалка приготовлена для прыжков.

Прыжки с вращением скакалки вперед и с промежуточным прыжком. Выполнить 32 прыжка. После небольшого отдыха — прыжки с вращением скакалки назад и промежуточным прыжком. Тоже 32 прыжка с переходом на ходьбу с выполнением дыхательного упражнения.

**Комплекс № 4.**

**1.** И. п. — основная стойка, руки к плечам.

1 — руки вниз; 2 — руки перед грудью; 3 — руки в стороны; 4 — руки к плечам.

Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

**2**. И. п. — основная стойка, руки, согнутые в локтях, находятся на уровне груди, повернуть ладонями вниз.

1-2 — рывки руками назад; 3-4 — рывки руками с поворотом вправо. То же в другую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Дыхание в произвольном ритме.

**3.** И. п. — упор сидя, ноги врозь.

1 — соединить ноги над полом; 2 — поднять ноги, не сгибая в коленях; 3 — опустить ноги; 4 — вернуться в и. п.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

**4**. И. п. — сед в группировке (руками прижать колени груди).

1-2 — со скользящим движением ног лечь на спину, руки вдоль туловища; 3-4 — обратным движением вернуться в и. п.

Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

**5**. И. п. — Лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3  — соединить ноги; 4 — и. п.

Повторить 8 раз. Дыхание и произвольном ритме.

**6.** И. п. — упор сидя.

1-2 — прогнуться в упор лежа сзади на согнутых ногах;

3-4 — вернуться в и. п.

Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.

**7.** И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1 — прыжок ноги врозь; 2 — прыжок ноги вместе; 3 — прыжок ноги врозь; 4 — прыжок ноги вместе; 5 — прыжки ноги в стороны - вместе с хлопками в ладоши перед собой.

Повторить 8 раз с переходом на ходьбу и выполнением дыхательного упражнения.