

## **Комплекс общеразвивающих упражнений для обучающихся, находящихся на дистанционном обучении**

*Подготовила Павленко А.В.,  
учитель физической культуры*

Рекомендуется выполнение разминки каждую перемену

1. И.П. (исходное положение) - ноги на ширине плеч; наклоны головой (влево, вправо) медленно, (вперед, назад) - 8 повторений
2. И.П. - руки на поясе; на счет «раз» - руки в стороны; на счет «два» - руки вверх, подняться на носки; на счет «три» - руки в стороны; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение (повторить 7-8 раз).
3. И.П. - ноги на ширине плеч, руки за головой. На счет «раз» - поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет «два» - вернуться в и. п. То же влево (повторить 8 раз)
4. И.П. - ноги на ширине плеч, руки – на плечи, 4 движения вперед (руками) – 4 - назад (повторить 8 раз)
5. И.П. - ноги на ширине плеч, руки внизу. На счет «раз» - руки в стороны; на счет «два» - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; на счет «три» - выпрямиться, руки в стороны; на счет «четыре» - вернуться в и.п. (повторить 6-8 раз).
6. И.П. - основная стойка, руки на пояс. На счет «раз-два» - присесть, руки вынести вперед; на счет «три-четыре» - вернуться в и.п. (8 раз).
7. И.П. - основная стойка, руки на поясе. На счет «раз» - прыжком ноги врозь, руки в стороны; на счет «два» - вернуться в и. Повторить 3-4 раза.
8. Разминка: ходьба на месте 2 минуты

Смотрите ОРУ на дистанционном обучении по ссылке

<https://www.youtube.com/watch?v=ooRVkWBKBSY>