

Олимпийская



зарядка

sochi.ru
2014 



**Дружно вышли на зарядку мы сегодня спозаранку,
(Ходьба в колонне по одному)**

**Тренировку начинаем и здоровье укрепляем.
(Ходьба на носках, с перешагиванием через кубики, руки на поясе) .**

**Мы с зарядкой дружим, доктор нам не нужен!
(Ходьба на пятках руки за спину)**

**Ждут нас сложные задания, нужно проявить внимание!
(Ходьба приставным шагом левым боком, затем правым боком)**

**Дружно, весело, как надо мы начнем сегодня день,
Заниматься физкультурой нам совсем -совсем не лень!
(Подскоки вверх)**

**Ноги быстрые у нас, тренируем их сейчас.
(Бег «змейкой» между кубиками)**

**Пусть еще до олимпийцев нам дорога далека,
Ежедневные зарядки будем делать мы всегда.
(Легкий бег, бег с ускорением)**

**Стой, раз, два и остановка – справились с разминкой ловко!
(Ходьба друг за другом, восстанавливая дыхание)**

**Руки выше поднимаем, голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко, очень нам идти легко.**

**К Олимпиаде в Сочи готовимся мы дни и ночи!
(перестроение в две колонны, берем обручи)**





- 1) Олимпийское кольцо – очень легкое оно,
руки вверх мы поднимаем, и зарядку начинаем.
И. п. – основная стойка, руки с обручем перед грудью.
1 – поднять руки вверх, правую ногу отставить назад. 2 – и. п. То же с левой ногой.
- 2) Мы резвиться не устали, невидимками вдруг стали.
И. п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуты вверх.
1-опускаем руки вниз до плеч, голова и шея в обруче, 2-и. п. 6-8 раз.
- 3) Продолжаем тренировку, приседаем очень ловко,
Обруч вынесли вперед, а потом наоборот.
И. п. – ноги врозь, руки опущены, хват обруча с боков.
1-присесть, руки вынести вперед, спина прямая. 2-и. п. 6-8 раз.
- 4) Грядет Олимпиада в Сочи, тренируемся что есть мочи.
И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках над головой.
1- наклон туловища вправо, 2-и. п. То же влево. 6-8 раз.
- 5) Гибкость показать должны, гимнасты тоже там нужны.
И. п. – ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуты вперед.
1-наклон туловища вперед, обручем касаемся пола , 2-и. п. 5-6 раз.
- 6) Ловкость и сноровка пригодится в тренировке.
Бегунами вы бывали, прыгунами теперь стали.
И. п. – ноги вместе, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча
- 7) Спортом будем заниматься – каждый день тренироваться,
И тогда в Олимпиаде возьмем спортивные награды.
(упражнение на восстановление дыхания)
- 8) Тренировку завершаем, друг за другом мы шагаем
Факел дружбы мы зажжем, на Олимпиаду попадем.
(перестроение в колонну, ходьба друг за другом сдаем обручи)

