

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.**
  - б) 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)**

