

# Примерные комплексы с камушками

Мешочки с камешками  
(клеенчатый мешочек с камешками  
размером 15/30 см).

Используется как в водной части занятия, так и в  
общеобразующих упражнениях.

Варианты использования мешочков в ОВД:

- Перешагивание мешочков, высоко поднимая колени;
- Перешагивая боком, приставным шагом;
- Перепрыгивание прямо вперед на 2 или 1 ноге, боком на 2 и 1 ноге;
- Бег «Змейкой»;

- Ходьба на высоких и низких четвереньках «змейкой»;
- Ходьба по мешочкам, расположенным одиночно дорожкой;
- Ходьба по мешочкам, расположенным дорожкой в 2 параллельные линии.

## Комплекс №1

Исходное положение – основная стойка.

1. Шаг на месте на полу.
2. Степ-шаг на мешочке, взмах руками.
3. Исходное положение - стоя на мешочках, наклоны головы вверх, вниз.
4. Исходное положение – стоя на мешочках, наклоны головы влево, вправо одновременно, с небольшим приседанием – «пружинка».
5. Исходное положение – стоя на мешочках, руки на поясе – повороты туловища.  
Выполнение: 1 – поворот вправо, 2 – «пружинка», 3 – поворот влево, 4 – «пружинка».

6. Приседание. Выполнение: 1 – глубокое приседание, руки вперед. 2 – исходное положение – основная стойка, 3 «пружинка», 4 – исходное положение – основная стойка и т.д., чередуя глубокое приседание с «пружинкой».

7. Степ-шаг на мешочки, взмах руками.

8. Упражнения на дыхание, стоя на мешочках.

Выполнение: 1 – руки через стороны – вдох. 2 – руки через перед вниз – выдох.

## Комплекс №2.

Исходное положение – основная стойка.

1. Ходьба на месте на полу с регулировкой дыхания.

2. Ходьба на мешочках.

Выполнение: исходное положение – стоя на мешках, взмахи руками.

3. Степ – шаг на мешочке, поочередно большие взмахи руками.

Выполнение: исходное положение – стоя на полу.

4. «Пружинка» с поворотом головы вправо – влево.

Выполнение: исходное положение – стоя на мешочках, руки на поясе.

6. «Пружинка» с одновременным прогибанием в грудном отделе, плечи и локти вперед.

7. «Рок-н-рол».

8. Степ-шаг на мешочки, поочередно большие взмахи руками.

9. Упр. С дыханием.

## Комплекс №3.

Исходное положение – основная стойка.

1. «Пружинка».

Выполнение:

- полуприседание, взмах руками вперед, вверх.

2. Исходное положение – основная стойка. Наклоны головы с пружинкой. Выполнение:

- полуприседание с наклонами головы вправо – влево;
- исходное положение – основная стойка.

3. Приседание, исходное положение – основная стойка на полу.

Выполнение:

- степ – шаг на мешочке, выполняя приседания, руки вперед;
- исходное положение – основная стойка на полу, руки на поясе.

4. «Не знаю», исходное положение – основная стойка на мешочках.

Выполнение:

- полуприседание с подниманием плеч вверх;
- исходное положение – основная стойка.

5. «Силачи», исходное положение – стоя на мешочках. Руки в стороны, согнуты в локтях, пальцы в кулаки.

Выполнение:

- полуприседание, сведение согнутых рук вперед;
- исходное положение.

6. Хлопок под коленом. Исходное положение – стоя на мешочках, руки на поясе.

Выполнение:

- поднять ногу вверх, хлопок под коленом, поочередно;
- исходное положение.

7. Наклоны с хлопком, исходное положение – стоя на мешочках, руки на поясе.

Выполнение:

- полуприседание;
- наклон вперед, хлопок за коленями;
- полуприседание;
- наклон, хлопок.

8. Прыжки через мешки боком, исходное положение – основная стойка, руки на поясе.

9. Степ – шаг на мешочки, взмах руками.

10. Упр. С дыханием.

## Комплекс №4.

1. Повороты головы, исходное положение – стоя на мешочках. Руки на поясе.

Выполнение:

- полуприседание с поворотом головы вправо, влево;
- исходное положение – руки перед грудью, повороты туловища;
- поворот вправо – влево, руки в стороны;
- исходное положение – руки перед грудью.

2. Наклоны туловища в стороны, исходное положение – на мешочках.

Выполнение:

- руки вдоль туловища, наклон, сгибая одну ногу;
- то же в другую.

3. Исходное положение – стоя на мешочках, руки перед грудью согнуты в локтях.

Выполнение:

- рывки руками перед грудью, «пружинка»,

- поворот туловищем вправо, руки в стороны;
  - рывки руками перед грудью;
  - поворот влево.
4. Исходное положение – стоя на мешочках. Поочередный взмах руками вверх, одновременно с «пружинкой».
5. Исходное положение – стоя на мешочках, руки на поясе.  
Выполнение:
- Поочередно руки к плечам.
6. Прыжки через мешочки, вперед – назад.
7. Степ – шаг на мешочки.
8. Исходное положение – стоя на одной ноге на мешочке поочередно.
9. Упр. на дыхание.

## Комплекс №5.

1. Исходное положение – стоя на мешочках, руки в стороны.

Выполнение:

- сжимать пальцы в кулачки, одновременно с «пружинкой».

2. Исходное положение – стоя на мешочках, руки согнутые в локтях, прижаты к груди.

Выполнение:

- поочередное вытягивание рук вперед.

3. Исходное положение – стоя на мешочках, руки вдоль туловища.

Выполнение:

- наклоны вперед;
- сесть на корточки;
- выпрямить ноги;
- исходное положение.

4. Исходное положение – стоя на мешочках, руки на замке за головой.

Выполнение:

- повороты туловища с «пружинкой».

5. Исходное положение – стоя на мешочках, руки за спиной в замке.

Выполнение:

- полуприседы, руки поднять вверх.

6. Исходное положение – стоя на мешочках, руки вверху в замке.

Выполнение:

- наклоны туловища в стороны.

7. Рок – н – рол.

Выполнение:

- скрестное касание колена и локтя.

8. Степ – шаг на мешочках, взмах руками.

9. Прыжки через мешочки.

- исходное положение – стоя, ступни развернуть. Медленный вдох с одновременным подъемом рук ладонями вверх до уровня плеч. Сжать пальцы в кулак. Задержать дыхание и несколько раз быстро согнуть руки в локтях, руки максимально напряжены. Выдох, опустить расслабленные руки.