

Филиал «Детский сад № 43» Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад № 6» (МАДОУ «Детский
сад № 6»)

624093 Российская Федерация, Свердловская область, город Верхняя Пышма
Улица Феофанова, дом 26.

**Комплексы упражнений в парах
для сотрудников ДОУ**

Подготовил:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Корсукова Е.Г.

ГО Верхняя Пышма
2022

**Комплексы упражнений в парах,
которые способствуют нормализации самочувствия и
улучшению общего тонуса организма
для сотрудников ДОУ**

1. И.П. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки вверх.
Вдох – встаём на носки и тянем за руки вверх друг друга одновременно. 1 мин. Партнеры должны быть одного роста.
2. И.П. тоже, руки перед грудью соединены. Скрутка – поворот влево, соединяя правые плечи с партнером, левую руку тянем назад, а правую вперед, затем поворот в другую сторону. 10 раз
3. И.П. тоже, руки в стороны, ладони соединить. Наклоны в стороны. 10 раз в каждую сторону.
4. И.П. тоже, опускание и поднятие рук с умеренным сопротивлением, затем партнеры меняются ролями. 10 раз
5. И.П. тоже, руки согнуты перед собой, ладони соединить. Поочередное сгибание рук с умеренным сопротивлением. 20 раз
6. И.П. тоже, правой рукой берем за голеностоп левую ногу партнера, поднятую вперед, левые руки соединить перед собой. Синхронные прыжки, 20 раз, затем с другой ноги.
7. И.П. тоже, сцепляем руки, берясь за локти партнера, поворот в сторону, прокручиваясь до и.п., затем в др. сторону, по 7 раз в каждую сторону.
8. И.П. тоже, руки вперед на плечи партнера, пружинящие наклоны вперед, оказывая давление на плечи партнера. 20 раз
9. И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцепить в локтях, поочередно выполнять небольшой наклон вперед, партнер ложиться на спину и расслабляется. Можно приподнять его от пола и попружинить, приседая и слегка потряхивая. 3 раза
10. И.П. тоже, руки вверх и соединить, выпад одновременно с правой ноги, прогнуться и посмотреть вверх, вернуться в и.п.,

затем выпад с левой ноги. 10 раз на каждую ногу.

11. И.П. тоже, но между спинами зажат мяч, вместе приседаем и встаем.

15 раз

12. И.П. – сед ноги врозь, стопы соединить, держась за руки наклоны поочередно вперед, назад и мягко тянем партнера на себя. Ноги не сгибать! 20 раз («Гребля»)

13. И.П. – тоже, «Велосипед» 20 раз

14. И.П. - сед ноги врозь, партнер стоит за спиной, наклон вперед, руки положить на пол и тянуться вперед, партнер мягко, пружинисто давит на спину. 10 раз и меняются местами.

15. И.П. - сед в положение барьериста над барьером, наклон вперед к прямой ноге, лбом тянемся к колену, партнер давит на спину «пружинка», затем с другой ноги по 10 раз и партнеры меняются местами.

16.И.П. – сед, ноги согнуты, стопы соединить перед собой, наклон вперед. Партнер, стоя за спиной, мягко и пружинисто давит на колени. 10 раз и партнеры меняются местами