*Занятия утренней гимнастикой должны проводиться ежедневно до учебных или иных занятий, в виде комплекса из 5-7 упражнений для 1-4 классов и 8-12 упражнений для 5-11 классов, что по времени должно составлять 5-7 мин.*

**Комплекс 1.**

1.И. п.  – основная стойка. Ходьба на месте. На 1 – руки вверх, на 2 – в стороны, на 3 – к плечам, на 4 – на пояс.  Повторить 2-3 раза.

2.И. п.  – основная стойка. На 1-2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться, на 3-4 – и. п. Повторить 3-4 раза.

3.И. п.  – основная стойка, руки на поясе. На 1 – наклон туловища вперед, на 2 – и. п., на 3 – наклон туловища назад, руки в стороны, на 4 – и. п. Повторить 2-3 раза.

4.И. п.  – основная стойка, руки на поясе. На 1 – полуприсед, руки в стороны, на 2 – и. п.,         на 3 – присед, руки вверх, на 4 – и. п.  Повторить 3-4 раза.

5.И. п. - основная стойка, руки на поясе. На 1 – наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, левую руку вверх; на 2 – и. п.; на 3-4 то же влево. Повторить 3-4 раза.

6.И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на месте. На 1 – ноги врозь, на 2 – и. п.,         на 3 – правую вперед, левую назад, на 4 – и. п., на 5-8 то же, но на счет 7 – левую вперед, правую назад.  Повторить 3-4 раза.

**Комплекс 2.**

1.И. п.  – основная стойка. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

2.И. п.- основная стойка. На 1-руки на пояс; 2-кисти к плечам;3-руки вверх, потянуться;4-и.п. Повторить 3-4 раза.

3.И.п. - основная стойка, руки за головой. На 1-2 – поворот туловища на право, на 3-4 – то же на лево. Повторить 3-4 раза.

4.И.п. – основная стойка, кисти к плечам. На 1 – полуприсед, руки вперед, на 2 – и. п.,             на 3 – присед, руки вверх, на 4 – и. п. Повторить 3-4 раза.

4.И. п. – широкая стойка, руки на поясе. На 1 – наклон туловища к правой ноге, на 2 – наклон вперед, на 3 – наклон к левой ноге, на 4 – и. п. Повторить 3-4 раза.

5.И. п.  – основная стойка, руки на поясе. На 1-3 – прыжки на месте, на 4 – прыжок с поворотом на 90 градусов. Повторить 3-4 раза.

6.Ходьба на месте, руки через стороны вверх – вдох, выдох, руки вниз.

**Комплекс3.**
***Упражнение 1.*** Повторить 6-8 раз.

И.П.- о. с. 1 – руки вверх ладонями вперед,  левую ногу назад на носок, прогнуться в пояснице – вдох. 2 – руки вниз,  приставить ногу – выдох,  и. п. 3-4 – тоже с правой ноги.

***Упражнение 2.*** Повторить 6-8 раз.

И.П.- стойка ноги врозь. 1-2 – сжимая пальцы в кулаки, дугами через стороны с силой согнуть руки к плечам – вдох. 3-4 – и. п. – выдох.

***Упражнение 3.*** Повторить 6-8 раз.

И.П.- стойка ноги врозь. 1 – поворот туловища влево, хлопок ладонями над головой – вдох. 2 – и. п. – выдох. 3-4 – тоже вправо.

***Упражнение 4.*** Повторить 4-6 раз.

И.П.- стойка руки на пояс. 1 – левую ногу в сторону на носок. 2-3 – наклон туловища влево. 4 – и. п. 5-8 – тоже с правой ноги.

***Упражнение 5.*** Повторить 6-8 раз.

И.П.- стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1-2 – руки как можно больше поднять вверх – выдох. 3-4 – и. п. вдох.

***Упражнение 6.*** Повторить 2-4 раза каждой ногой.

И.П.- стойка ноги врозь. 1-7 – поднять правое (левое) колено, закрыть глаза, руки вперед, держать равновесие. 8 – и. п.

***Упражнение 7.*** Ходьба с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

 **Комплекс 4.**

***Упражнение 1.*** Повторить 4-6 раз.

И.П.- о.с.

1,3 – подъем на носки, руки через стороны вверх – вдох.

2,4 – руки через стороны вниз в и.п. – выдох.

***Упражнение 2***. Повторить 6-8 раз.

И.П. – стойка руки на пояс.

1,3 – наклон головы вперед (назад).

2,4 – и.п.

5,7 – наклон головы вправо (влево).

6,8 – и.п.

***Упражнение 3.*** Повторить 6-8 раз.

И.П.- ноги на ширине плеч, кисти к плечам.

1-4 – вращение вперед.

5-8 – вращение назад.

***Упражнение 4.*** Повторить 6-8 раз.

И.П.- ноги на ширине плеч, руки прижаты к груди.

1-4 – вращение туловищем влево.

5-8 – вращение туловищем вправо.

***Упражнение 5.*** Повторить 6-8 раз.

И.П.- стойка руки за голову.

1,3 – выпад вперед левой (правой).

2,4 – и.п.

***Упражнение 6.*** Повторить 4-5 раз каждой ногой..

1,3,5,7 – мах коленом вперед левой (правой).

2,4,6 – мах коленом назад левой (правой).

8 – и.п.

***Упражнение 7.*** Повторить 4-6 раз.

1 – правая рука на пояс.

2 – левая рука на пояс.

3 – пр. рука к пр. плечу.

4 – л. рука к л. плечу.

5 – пр. рука вверх.

6 – л. рука вверх.

7-8 – 2 хлопка над головой.

1-6 – в обратном порядке вниз.

7-8 – 2 хлопка по коленям.

***Упражнение 8.***

Ходьба на месте.



***Все выше перечисленные комплексы утренней гимнастики можно* *скачать***

Комплексы утренней гимнастики.rar

Заархивированные данные 47.2 KB

[Скачать](https://elenasport69.jimdo.com/app/download/9794239097/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%8B%2B%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B9%2B%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8.rar?t=1412781437)