Комплекс утренней гимнастики

(для учащихся 5-6 классов)

***Комплекс 1***

1. И.п. — основная стойка; 1 — руки вперед; 2 — руки вверх, прогнуться; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.
2. И.п. — основная стойка; 1—4 — круги руками вперед; 5—8 — круги руками назад.
3. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — выпад правой ногой вперед; 2—3 — два пружинящих покачивания в выпаде; 4 — и.п.; 5 — выпад левой ногой вперед; 6—7 — два пружинящих покачивания в выпаде; 8 — и.п.
4. И.п. — стойка: ноги врозь; 1 — руки через стороны вверх, наклон вправо; 2 — и.п.; 3 —руки через стороны вверх, наклон влево; 4 — и.п.
5. И.п. — основная стойка: руки за головой; 1 — полуприсед, руки вверх; 2 — и.п.; 3 —присед, руки в стороны; 4 — и.п.
6. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1—

4 — прыжки на обеих ногах; 5—8 — прыжки на левой ноге; 9—12 — прыжки на правой ноге. Начинать и заканчивать комплекс следует ходьбож

на месте с движениями руками вперед, в стороны.1 к плечам, за голову, на пояс.

***Комплекс 2***

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, высоко поднимая согнутую ногу (30—40 с).
2. И.п. — основная стойка; 1—2 — руки на пояс, полуприсед, наклон вперед; 3—4 —выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, потянуться; 5—6 — руки на пояс, наклон назад; 7—8 — и.п. (повторить 6—8 раз).
3. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за голову, локти в стороны (прогнуться); 1—2 —поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3—4 — и.п.; 5—6 — поворот туловища влево, руки вверх-наружу; 7—8 — и.п. (повторить 6—8 раз).
4. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1—2 — правую ногу назад на носок, прогнуться; 3—4 — приставляя правую ногу, сделать два пружинящих наклона вперед прогнувшись; 5—8 — те же движения левой ногой (повторить 4—6 раз).
5. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1—2 — присед на носках, руки вперед; 3—4 — и.п. (повторить 6—8 раз).
6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте: на четыре шага — руки через стороны вверх — вдох, на следующие четыре шага — руки вниз — выдох (повторить 4—6 раз).
7. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе: 1 — подняться на носки, наклон вправо, левую руку вверх;2 — вернуться в и.п.; 3 — подняться на носки, наклон влево, правую руку верх; 4 — и.п. (повторить 4—**6** раз).

**Комплекс 3**

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки(на 30—40 с).
2. И.п. — основная стойка; 1 — шаг правой ногой вправо, руки к плечам; 2—3 — подняться на носки, руки вверх-наружу; 4 — приставить левую ногу и вернуться в и.п.; 5 — шаг левой ногой влево,

руки к плечам; 6—7 — подняться на носки, руки вверх-наружу; 8 — приставить правую ногу и вернуться в и.п.

1. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 — и.п.; 3—4 — те же движения с поворотом туловища влево (повторить 6—8 раз).
2. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за спину; 1—2 — наклон туловища вправо, левую руку вверх; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — наклон туловища влево, правую руку вверх; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).
3. Стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—3 — три пру жинящих приседа; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).
4. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). Во время ходьбы на месте необходимо соблюдать ритмичное дыхание.

***Комплекс 4***

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин).
2. И.п. — основная стойка; 1 — правую руку в сторону; 2 — левую руку в сторону; 3 — присед на носках; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).
3. И.п. — стойка: ноги шире плеч, руки на поясе; 1—2 — согнуть правую ногу, наклон влево, руки вверх; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — согнуть левую ногу, наклон вправо, руки вверх; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).
4. И.п. — стойка: ноги врозь; руки перед грудью; 1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— и.п.; 3 — поворот туловища влево; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

5. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за голову; 1 — 3— три пружинящих наклона вперед прогнувшись; 4 — вернуться в и.п. (повторить 6—8 раз).

6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания.

7. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — выпад правой ногой вперед, левую руку вперед, правую руку в сторону; 2 — и.п.; 3 — выпад левой ногой вперед, правую руку вперед, левую руку в сторону; 4 — и.п.; 5 — выпад правой ногой в сторону, правую руку вверх, левую руку в сторону; 6 — и.п.;7 — выпад левой ногой в сторону, левую руку вверх, правую руку в сторону; 8 — и.п. (повторить 4—6 раз).