**Комплексы утренней гимнастики**

**I-IV классы**

I

        1.Ходьба на месте 10-15 с.На четыре счета вдох, на четыре – выдох.

        2.И.п. – о.с. 1 – руки вперед. 2 – руки в стороны. 3. – руки  вверх, встать на носки, потянуться. 4. – и.п. Повторить 3-4 раза. ТМ. (темп медленный)

        3.И.п. – о.с., руки за спину. 1 – мах правой вперед. 2. – и.п. 3 – мах левой вперед. 4 – и.п. Повторить 5-6 раз. ТС.  (темп средний)

        4.Бег на месте в среднем темпе, 30 с.

        5. И.п. – о.с.,  руки  на пояс. Прыжки: 1-4 на левой ноге, 5-8 на правой, 9-12 – на обеих, 13-16 – четыре шага на месте. Повторить 3-4 раза. ТС.

        6.И.п. – о.с. 1 – руки вверх, потянуться, вдох. 2. – руки вниз, выдох. 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз. ТМ.

II

        1.Ходьба на месте под счет 15-20 с.  ТС.

        2.И.п. – о.с. 1 – шаг левой вперед, руки вверх, прогнуться, вдох. 2 – и.п. – то же правой. 3-4 – и.п. Повторить 3-4 раза.  ТМ.

        3.И.п. – о.с. 1 – шаг в сторону, руки вверх. 2-3 – наклоны вперед. 4. – и.п. Повторить 5-6 раз. ТС.

        4.И.п. – о.с., руки на поясе. 1-4 – прыжки на левой, правую вперед. 5-8 то же на правой. Повторить  по 5-6 раз. ТС.

        5.И.п. – о.с., руки на поясе. 1-4 – четыре вращения тазом влево. 5-8 – то же вправо. Повторить по 4-5 раз. ТС.

        6.И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1 – наклон вперед, коснуться пальцами пола, выдох. 2 – и.п., вдох. 3-4 – тоже. Повторить 6-10 раз. ТС.

        7.Ходьба на месте, 15-20 с. На четыре шага вдох, на четыре – выдох. ТМ.

 РЕКОМЕНДУЮ

 Ежедневно

 Поочередно первый и второй комплексы .

После общеразвивающих упражнений :

Мальчики-30 отжиманий от пола, 30 раз поднимание туловища из положения лежа, 30 приседаний.

Девочки-15 отжиманий от пола, 25раз поднимание туловища из положения лежа, 25 приседаний.