**Комплексы гимнастики до занятий**

Сентябрь Комплекс 1

1. Ходьба на месте (или в движении) широким свободным шагом с различными движениями рук (на пояс, к плечам, за голову).

2. И. п. -основная стойка, руки на пояс. 1-2 - руки через стороны вверх поднимаясь на носки 3-4 – исходное положение.

3. И. п.- основная стойка, руки вниз. 1 -руки к плечам, шаг вправо ногу на носок

2 – исходное положение; 3-4 - то же влево.

4. И. п.- основная стойка, руки на пояс , ноги на ширине ступни, I- 2 - присед, руки за голову ,руки вперед. 3-4 - исходное положение.

5. И. п.-стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - поворот вправо, правую руку в сторону; 2 - исходное положение; 3-4 - поворот влево.

Комплекс 2

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра в чередовании с обычной ходьбой.

2. И. п.- стойка с сомкнутыми носками, руки вверх и стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс . 1-2 - глубокий присед, руки за голову. 3-4-вернуться в исходное положение.

3. И. п.- основная стойка, руки на пояс. 1 - выпад, вправо, руки в стороны, руки за голову. 2 – исходное положение. То же влево.

4. И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – поворот туловища вправо с захлестом рук вокруг туловища; 2 - исходное положение; 3-4 - то же влево.

5. И. п.- стойка ноги врозь, руки вниз. 1 - руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение.

5. Ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Октябрь Комплекс 3

1. И. п.- основная ходьба. Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой и легким, бегом (10 с ходьба, 20 с бег) -3 раза.

2. И. п.- широкая стойка, руки вдоль туловища. 1 - наклон влево, левая рука вниз, правая сгибаясь вверх; 2 - исходное положение. То же с наклоном вправо.

3. И. п.- основная стойка, руки на пояс. 1 - мах правой вперед; 2 - мах назад; 3 - мах вперед; 4- исходное положение. То же левой.

4. И. п.- основная стойка, ноги на ширине ступни 1 - руки в стороны; 2-3 - два пружинистых наклона вперед , касаясь пола 4 - выпрямиться – Исходное положение.

5. И. п.- ноги на ширине ступни,, руки к плечам. 1-2 - поднимаясь на носки, руки вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение.

Комплекс 4

1. Ходьба в чередовании с легким бегом.

2. И. п.- основная стойка, ноги на ширине плеч

1 - руки в стороны; 2 - присесть, хлопок в ладоши; 3 -выпрямиться, руки в стороны;

4 - исходное положение.

3. И. п.- основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки к плечам; 2-наклон вправо; 3-выпрямиться; 4- исходное положение.

4. И. п.- ноги на ширине плеч. 1 - руки в стороны; 2 -наклон вперед, коснуться правого носка; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.

Ноябрь Комплекс 5

1. Ходьба на месте с широкими, свободными движениями рук.

2. И. п.- основная стойка. 1-2 - поднять руки через стороны вверх и поднимаясь на носки 3-4 - вернуться в исходное положение.

3. И. п.- стояка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - поворот туловища вправо ,руки в стороны 2 – исходное положение.

4. И. п.- стойка ноги на ширине плеч.

1-2 -глубокий присед, руками обхватить голень; 3-4 -вернуться в исходное положение.

5. И. п.- основная стойка, руки на пояс. 1 - выпад влево, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение.

6. И. п.- основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах. По 20 прыжков на каждой ноге попеременно, 3-4 раза.

7. Ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений -1 мин.

Комплекс 6

1. Ходьба на месте с различными движениями рук (к плечам, на пояс, в стороны, за голову).

2. И. п.- основная стойка, руки вдоль туловища. 1-4 - круговые движения руками вперед; 5-8 - назад.

3. И. п.- стойка ноги врозь. 1 -руки в стороны; 2 - наклон туловища вперед;

3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение.

4. И. п.- основная стойка, руки за голову 1 - присед, руки вперед вверх 2-вернуться в исходное положение.

Декабрь Комплекс 7

1. Ходьба, легкий бег, переход на ходьбу.

2. В ходьбе - выпады правой и ногой поочередно, с захлестом рук за туловище в сторону одноименной ноги.

3. Ходьба с высоким подниманием колен в среднем темпе в чередовании с ходьбой обычным шагом.

4. И.п.- основной стойке, руки на пояс. 1-2 - руки через стороны вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение.

Комплекс 8

1. И. п.- основная стойка, руки за спиной. 1-2 - поднимаясь на носки, руки вперед-вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение.

2. И. п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот вправо, правую руку в сторону, 2 - исходное положение; 3-4 - поворот влево.

3. И. п.- основная стойка, руки на пояс. 1- 2- присед, руки вперед и глубокий присед, руки за голову.

4. И. п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, руки за голову, 2 - исходное положение.

Январь Комплекс 9

1. И. п.- основная стойка. 1 - отставить правую в сторону на носок, руки в стороны руки за голову 2 -вернуться в исходное положение.

2. И. п.- стойка ноги на ширине плеч. 1 - руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой ; 3 - руки в стороны, выпрямиться; 4 - вернуться в исходное положение. То же к левой.

3. И. п.- основная стойка, руки на поясе. 1 - наклон вправо, правую в сторону на носок и левую руку поднять вверх. То же влево.

4. И. п.- основная стойка, руки на пояс. 1-2 - присед, руки вперед; 3-4 -исходное положение.

Комплекс 10

1. Ходьба в чередовании с легким бегом.

2. И. п.- стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное, положение.

3. И. п.- основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 -поочередное приседание не отпуская рук партнера; 3-4 - исходное положение.

4. И. п.- стоя лицом друг к другу, руки вдоль туловища сцеплены. 1 – выпад вправо, правую ногу на носок, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же влево.

5. И. п.- стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить.

1-2 - поворот туловища вправо (влево); 3-4 - исходное положение.

Февраль Комплекс 11

1. Ходьба на носках, на пятках, в чередовании с обычной ходьбой.

2. И. п.- основная ходьба, руки на пояс. 1 - руки в стороны, 2 – руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение.

3. И. п.- стойка ноги врозь, руки свободно вдоль туловища. 1-3 - мах руками вперед- назад; 4 - исходное положение.

4. И. п.- стойка ноги врозь, руки на пояс, руки за голову. 1 - поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение.

5. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений - 2 мин

Комплекс 12

1. Ходьба в чередовании с легким бегом.

2. И. п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью, ладони выпрямлены.

1 -руки в стороны; 2 - рывок руками назад; 3-4 - исходное положение.

3. И. п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон головы вправо;

2 -голову прямо; 3 - наклон головы влево; 4 - исходное положение.

4. И. п.- основная стойка, руки на пояс. 1-2 - присесть на носках и на полную ступню руки вперед; 3-4 – исходное положение.

5. Ходьба на месте высоко поднимая колене, руки на пояс, руки за голову

(30 - 40 с). Повторить 2- Зраза.

Март Комплекс 13

1. И. п.- основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 - поднимаясь на носки,

руки через стороны вверх, хлопок над головой; 3-4- вернуться в исходное положение.

2. И. п.- стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед. 1-2 – поворот вправо, руки вперед, хлопок; 3-4 - вернуться в исходное положение.

3. И. п.- основная стойка, руки вниз. 1 - руки в стороны; 2 - мах левой вперед- вверх, хлопок под коленом; 3 - ногу опустить, руки в стороны; 4 - исходное положение.

4. И. п.- основная стойка, руки на пояс. 1 - присесть, руки вперед, хлопок; 2 - встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п.- основная стойка (построение в круг). 1-2 - руки через стороны вверх; 3-4 - руки опустить, вернуться в, исходное положение.

Комплекс 14

1.И. п.- основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки в плечам; 2-3 -круговые движения вперед; 4 - исходное положение.

2. И. п.- основная стойка, руки на пояс. 1 - шаг правой ногой вправо; 2 -наклон вперед к правой ноге; 3 - выпрямиться; 4 -вернуться в исходное положение. То же влево.

3. И. п.- основная стойка, руки за голову и руки на пояс

1 - присед, руки вперед 2 - вернуться в исходное положение.

4. Ходьба выпадами с движениями рук - правая нога вперед, правая рука

назад (темп умеренный) -2 мин.

Апрель Комплекс 15

1. И. п.- основная стойка, руки вниз. 1 - руки вперед; 2 - руки вверх

- поднимаясь на носки); 3 - руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.

2.. И. п.- стойка ноги врозь (на ширине плеч). 1 - руки в стороны;

2 -наклон вперед; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение.

3. И. п.- стойка ноги врозь, руки в стороны и руки на пояс

1-наклон вправо - правую руку вниз, левую вверх)

2 - вернуться в исходное положение.

4. И. п.- основная стойка, руки на пояс. 1-2 - присед; 3-4 - вернуться в и.п.

5. Ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений -1 мин.

Комплекс 16

1. Ходьба в колонне по одному (или на месте). На счет 1-4 - четыре шага

вперед, на счет 5-8 - на носках, руки за голову и на пояс.

2. И. п.- ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 - наклон вперед с хлопком между ног; 2 - исходное положение.

3. И. п.- основная стойка. 1 - правую руку вперед; 2- левую руку вперед;

3 - правую руку вверх; 4 - левую руку вверх. Обратное движение рук в том же порядке.

4. И. п.- основная стойка, руки на пояс. 1- 4 - прыжки с поворотом

направо, 5-8 - в другую сторону. Повторить 2 раза.

Май Комплекс 17

1. И. п.- о.с., руки за спину. 1-2 - подняться на носки, руки за голову; 3-4 вернуться в и.п..

2. И. п.- о. с. руки на пояс. 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2- исходное положение. То же влево.

3. И. п.- основная стойка, руки на пояс 1- 3 - три пружинистых приседания, руки вперед; 4 - вернуться в исходное положение.

4. И. п.- основная стойка. 1 - руки к плечам; 2 - исходное положение.

Комплекс 18

1. И. п.-о.с. 1 – руки вверх, правая нога на носок 2 – и. п.

3 – руки верх, левая нога на носок 4-и.п.

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- наклон вперед, правой рукой коснуться левого носка; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же в другую сторону.

3. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1- согнуть правую ногу; 2-опустить; 3- согнуть левую ногу; 4- опустить.

4. И. п. - основная стойка, руки на пояс, руки к плечам

1 - поставить левую на носок, наклон влево руки вверх

2- исходное положение

3- поставить правую на носок, наклон вправо, руки вверх.

4 –и.п.

5. Ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений -1 мин.