[**https://edu.tatar.ru/nkamsk/dou45/page1605956.htm**](https://edu.tatar.ru/nkamsk/dou45/page1605956.htm)

**Комплекс утренней гимнастики для учащихся начальной школы**

**Комплекс № 1**

1. **«Поднимаем голову повыше»**

И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс.

Медленно отвести локти назад, голову вверх – вдох.

Вернуться в и. п. – выдох. 4 -5 раз.

2. **«Пружинка»**

И. п. – о. с., руки на пояс.

Медленно присесть и быстро выпрямиться.

Дыхание свободное. 4 – 5 раз.

3. **«Колка дров**»

И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверх, пальцы сцеплены.

Наклон вперед, руки вниз. Произнося «ух»- выдох.

Вернуться в и. п. – вдох. 4. 5 раз.

4. «**Ветер цветочки** **качает»**

И. п. – о. с., руки за голову.

Наклоны влево и вправо. Дыхание свободное .4 -5 раз в каждую сторону.

5**. «Зайчики** **прыгают**»

И. п. – о. с., руки согнуты в локтях \ как лапки у зайчика \

Прыжки на месте на двух. Дыхание свободное.

После 12 – 15 прыжков перейти на ходьбу с постепенным замедлением.

6**. « Кошечка крадется »**

И. п. – о. с. Медленная ходьба на носках, «крадучись» по кругу.

Дыхание свободное. 15 – 20 сек.

**Комплекс 2**

**1.«Выпрямись, потянись»**

И. п., - о. с.

Поднимаясь на носки , руки вверх , посмотреть на пальцы – вдох.

Вернуться в и. п. – выдох 4 -5 раз.

1. «**Сбор грибов»**
2. И. п. – стойка ноги, врозь.

Присесть, руками коснуться пола между ног – выдох.

Вернуться в и. п. – вдох. 4 -5 раз.

4. «**Насос**»

И. п. – широкая стойка ноги врозь.

Наклон влево, левая рука скользит по бедру вниз, а правая

- по туловищу вверх. То же в другую сторону.

Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.

5. **«Кузнечик»**

И.п. – о. с., руки на пояс.

Прыжки на двух с продвижением вперед.

Дыхание свободное. После 15 – 20 прыжков перейти на ходьбу

с постепенным замедлением.

6. «**Цапля ходит по болоту»**

Медленная ходьба по кругу с высоким подниманием колен. 15 -20 сек.

**Комплекс 3**

1.«**Ножницы**»

И. п. – о. с., руки вперед ладонями вниз.

Движения руками скрестно вовнутрь.

Дыхание свободное. 8 – 10 раз.

2. «**Птички** **зернышки** **клюют»**

И. п.- узкая стойка ноги врозь. Наклон вперед – вниз, сгибая ноги,

постучать пальцами по коленям – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох.

4 -5 раз.

3. **«Ванька – встанька**»

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

Наклоны влево и вправо. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.

4. **«Заводная игрушка»**

И. п. – стойка ноги врозь.

Повороты налево и направо со взмахом рук.

Дыхание свободное. 4раза в каждую сторону.

 5. **«Волчок**»

И. п. – о. с., руки на пояс.

Прыжки на двух с поворотом налево.

Дыхание свободное. 15 – 20 прыжков.

6. «**Походи, как ежик**»

Ходьба по кругу топающим шагом. Дыхание свободное.

15 – 20 сек.

**Комплекс 4**

1. **«Согреем руки»**

И. п. – о. с., руки в стороны. Два хлопка перед грудью – выдох.

Вернуться в исходное положение – вдох. 6 -8 раз.

2**. «Согреем** **ноги»**

И. п. – о. с. Присесть, руки вперед – выдох.

Вернуться в исходное положение – вдох. 4 -5 раз.

3. **«Наклонись** **пониже**»

И. п. – о. с. Наклон вперед, пальцами коснуться стоп – выдох.

Вернуться в и.п. – вдох. 4 -5 раз.

4**. «Маятник качается**»

 И. п. – широкая стойка, ноги врозь, руки за спину.

Попеременные наклоны влево и вправо. Дыхание свободное.

И. п. – широкая стойка, ноги врозь, руки за спину.

Попеременные наклоны влево и вправо. Дыхание свободное.

 4 раза в каждую сторону.

5. **«Бегущие спортсмены**»

И. п. – о. с., руки согнуты в локтях.

Бег на месте. После 15 -20 сек бега перейти на ходьбу с постепенным замедлением.

6. «**Какие мы большие»**

И**.** п**. –** узкаястойка ноги врозь.

Поднимаясь на носки, руки вверх – вдох.

Вернуться в и.п. – выдох. 4 -6 раз.

**Комплекс 5**

1. **«Штангисты**»

И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки.

С силой выпрямить руки вверх – вернуться в и. п.

Дыхание свободное. 5 – 6 раз.

2. **«Лыжники**»

И. п. – стойка ноги врозь, левую руку вперед, правую назад,

пальцы сжаты в кулаки. Маятникообразные движения руками вперед и назад

с полуприседами. Дыхание свободное. 6 – 8 раз.

3**. «Комочек»**

И. п. – о. с. Присесть, голову вниз, руками взяться за голени – выдох.

Медленно вернуться в исходное положение. – вдох. 5 -6 раз.

4. **«Бокс»**

И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты, пальцы сжаты в кулаки.

Поворачивая туловище направо, быстро выпрямить левую руку.

То же в другую сторону. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.

5. «**Врозь** и **вместе**»

И. п. – о. с. Прыжком ноги врозь, руки в стороны

- вернуться в и. п. Дыхание свободное. 15 -20 прыжков.

6. «**Походи**, **как** **аист**»

Медленная ходьба по кругу на носках с переходом на обычную ходьбу.

Дыхание свободное. 20 сек

**Комплекс утренней гимнастики для учащихся старших классов**

**Комплекс 1**

И. п. – основная стойка.

1) 1 -2- дугами наружу руки вверх, подняться на носки и потянуться;

3 – пружинистое приседание, опираясь ладонями на колени;

4 – прыжком ноги врозь, руки в стороны, кисти сжаты в кулак;

5 – наклон руки в « замок «;

6 – выпрямиться с поворотом туловища налево, руки в стороны, рывок ими назад;

7 – повторить счет 5;

8 – выпрямиться с поворотом туловища направо, руки в стороны, рывок ими назад.

2) 1- прыжком упор присев;

2 – упор лежа;

3 – прогибаясь, упор лежа на бедрах, голову назад;

4 – сесть на пятки, голову опустить;

5 – толчком ног упор присев;

6 – выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись;

7 – в наклоне прогнуться, руки в стороны, смотреть вперед;

8 – и. п.

**Комплекс № 2**

 И. п. – основная стойка.

1)

 1 – руки в стороны

 2 – с силой согнуть руки к плечам;

 3 – резко выпрямить руки вверх;

 4 – дугами наружу руки вниз;

 5 – присесть, руки вперед;

 6 – встать, руки вниз;

 7 – наклон, касаясь ладонями пола

 8 – выпрямляясь и отставляя правую ногу, стойка ноги врозь, руки на пояс;

 2)

1 – левую руку в сторону с энергичным поворотом туловища налево;

2 – вернуться в положение счета 8;

 3 – правую руку в сторону с поворотом туловища направо;

 4 – приставляя правую ногу, руки вниз;

 5 – упор присев;

 8 – и.п.

 **Комплекс № 3**

 И. п. – о.с.

 1) 1 – дугами вперед руки вверх, правую ногу назад;

 2 – и. п.;

 3 – дугами вперед руки вверх, левую ногу назад;

 4 – и. п.;

 5 – наклон прогнувшись, руки в стороны;

 6 – выпрямиться и присесть, руки на пояс;

 7 – выпрямляясь, наклон, ладонями коснуться пола;

 8 – выпрямиться, руки на пояс;

2) 1 – левую ногу в сторону на носок, правую руку в вверх, наклон влево;

 2 – вернуться в положение счета 8;

 3 – правую ногу в сторону на носок, левую руку вверх, наклон вправо;

 4 – вернуться в положение счета 8;

 5 – упор присев;

 6 – прыжок прогнувшись, руки вверх – наружу;

 7 – полуприсед, руки вперед – наружу;

 8 –и.п.

**Комплекс №4**

И. п. – о. с.

1) 1 – дугами внутрь руки вверх;

 2 – дугами наружу руки вниз и упор присев;

 3 – встать, правую ногу в сторону, руки в стороны;

 4 – упор присев;

 5 – встать, левую ногу в сторону, руки в стороны;

 6 – упор присев;

 7 – прыжком упор стоя согнувшись, ноги врозь пошире;

 8 – выпрямиться, руки на пояс.

2) 1 – наклон к левой ноге с поворотом туловища налево, правой рукой коснуться пола слева;

 2 – выпрямиться, правую руку на пояс;

 3 – наклон к правой ноге с поворотом туловища направо, левой рукой коснуться пола справа;

 4 – выпрямиться, левую руку на пояс;

 5 – 6 – два пружинистых наклона назад;

 7 – наклон вперед, руки вниз, ладонями коснуться пола;

 8 – выпрямляясь, прыжком ноги вместе, руки вниз – основная стойка.

 **Комплекс № 5**

 И. п. – основная стойка.

 1) 1 – шаг правой в сторону, с силой согнуть руки к плечам, кисти в кулаки;

 2 – с поворотом туловища налево руки вверх, пальцы развести,подняться на носки;

 3 – вернуться в положение счета 1;

 4 – приставить правую ногу, руки вниз;

 5 – 8 – то же, в другую сторону.

 2) 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны;

 2 – выпад вправо, и наклон влево, правую руку вверх, левую на пояс;

 3 – отталкиваясь правой, принять положение счета 1;

 4 – приставить правую, руки вниз;

 5 – 8 то же, в другую сторону.

 3) 1 – упор присев;

 2 – толчком ног упор лежа;

 3 - согнуть руки, правую ногу назад;

 4 – разгибая руки, опустить правую ногу;

 5 – согнуть руки, левую ногу назад;

 6 – разгибая руки, опустить левую ногу;

 7 – упор присев;

 8 – встать в основную стойку.

 **Комплексы 1 -4 можно проводить в 5 – 8 классах, регулируя нагрузку**

 **количеством повторений и темпом выполнения упражнений.**

 **5 – комплекс доступен только ученикам 8 – 10 классов.**

 **Мини – комплексы ритмической гимнастики.**

 **Комплекс в современном стиле.**

**Упражнение № 1 ( для мышц шеи)**

И. п. – стойка ноги врозь. На счет 1 -4 круговое движение головой вправо;

5 -8 то же влево;

 **Упражнение № 2 ( для плечевого пояса)**

И. п. то же. На счет 1 – вывести правое плечо вперед;

2 – и. п.

3 – вывести левое плечо вперед;

4 - и. п.

5 -7 – три раза поочередно вывести вперед правое и левое плечо (на каждый счет);

8 – и. п.

 **Упражнение № 3 (для рук)**

И. п. – то же, руки к плечам локтями вниз, кисти в кулак.

 На счет 1 – сгибая правое колено, выпрямить левую руку в сторону;

2 – и. п.;

3 -4 – то же в другую сторону;

5 – сгибая правое колено, выпрямить левую руку вверх.

6 – и.п.;

7 – 8 – то же другой рукой. Это упражнение можно выполнять и в других вариантах,

 например, чередовать движения обеих рук в стороны и вверх или,

 сгибая одну руку, одновременно выпрямлять другую.

**Упражнение № 4 (для рук).**

И. п. – то же, руки в стороны ладонями вперед, пальцы развести.

На счет 1 – полуприсед, колени в стороны, сгибая локти, постараться соединить их за спиной (предплечья параллельно полу); 2 – и. п. То же упражнение попробуйте выполнять вдвое быстрее в исходном положение или в полуприседе.

**Упражнение** **№ 5 (для туловища)**

И. п. – то же, руки на бедрах. На счет 1 – полуприсед, колени в стороны;

2 – вывести плечи и туловище влево; 3 – как счет 1; 4 – и. п. То же с выведением туловища в другую сторону. То же упражнение можно выполнять на 2 счета из положения полуприседа,

выводя туловище поочередно вправо и влево.

 **Упражнение № 6 (для туловища)**

И.п. – стойка ноги врозь, правая впереди, левая сзади, руки на пояс.

На счет 1- полуприсед на левой, правую согнуть вперед на носок, локти вывести вперед,

спину округлить, голову опустить; 2 – и. п., локти отвести назад, соединить лопатки. То же со сгибанием левой ноги вперед на носок.

 **Упражнение** **№ 7 (для туловища**)

И. п. – о. с. На счет 1 – 4 – круговой наклон туловища с переходом в положение приседа,

5-8 – медленно выпрямиться. То же с круговым движением туловища в другую сторону.

 **Упражнение** **№ 8 (для ног)**

И. п. – стойка ноги врозь. На счет 1- поставить согнутую правую ногу на носок,

руки – локтями вверх; 2 – выпрямить правую ногу, вывести бедро вправо, руки вниз;

3 – как счет 1; 4 – и. п. То же в другую сторону другой ногой,

 **Упражнение № 9 (для ног)**

И. п. – о. с., руки в стороны. На счет 1 – полуприсед на левой ноге, согнутую правую

поднять вперед и обхватить ее руками; 2 – шаг правой ногой в сторону, вывести бедро влево,

руки в стороны; 3 – как счет 1; 4 . – и. То же в другую сторону с другой ноги.

 **Комплекс в русском стиле**

 **Упражнение № 1**(для мышц шеи и плечевого пояса)

И. п. – стоя, руки согнуты перед грудью, предплечья вместе. На счет 1 – поднимая правое

плечо, наклонить голову вправо; 2 – поднимая левое плечо, наклонить голову влево.

 **Упражнение № 2** (для рук)

И. п. – стоя, правая рука вверх, левая – вниз. На счет 1 – руки двигаются навстречу друг другу, скользящий хлопок в ладоши; 2 – продолжая движение рук, левая вверх, правая вниз.

То же из и. п. – левая вверху, правая вниз.

 **Упражнение № 3** (для рук и туловища)

И. п. – стоя, руки на поясе, локти слегка подать вперед. На счет 1- с поворотом корпуса вправо полуприсед, округленные руки раскрыть в стороны ладонями вверх, локтями вниз;

2 – и. п. То же в другую сторону.

 **Упражнение №4 (для туловища)**

И. п. – стоя руки на поясе. На счет 1 – шаг левой в сторону, левую руку за голову, правую ногу в сторону на пятку, наклон корпуса вправо; 2 – приставляя левую ногу к правой, вернуться в и. п. То же в другую сторону,

 **Упражнение № 5 (для туловища)**

« Поясной поклон». И. п. – стоя, левая рука на поясе, округленная правая – вверх.

На счет 1 – 2 – глубокий наклон корпуса вперед, тыльной стороной кисти постараться коснуться пола, колени не сгибать; 3 – 4 – уводя руку вправо и в сторону, вернуться в и. п.

То же в другую сторону.

 **Упражнение №6 (для туловища)**

И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 – хлопнуть в ладоши перед собой;

2 – приседая, ударить левой ладонью об пол; 3 – ударить правой ладонью об пол;

4 – и. п.

 **Упражнение № 7 (для ног)**

« Елочка « - И. п. – стоя, руки согнуты перед грудью, предплечья вместе.

На счет 1 – приподнимаясь на носки, отвести пятки вправо; 2 – опираясь на пятки,

перевести носки вправо. То же в другую сторону. Попробуйте объединить упражнение

№1 и 7.

 **Упражнение № 8 (для ног)**

 И. п. – стоя, округленные руки в стороны ладонями вверх, локти вниз.

 На счет 1 – приседая на левой ноге, вывести вперед согнутую правую ногу коленом наружу и

хлопнуть левой ладонью по голени; 2- и. п.; 3 – приседая на левой ноге, отвести согнутую правую коленом вовнутрь, хлопнуть правой ладонью по голени; 4 –и. п.; 5 – как в счете 1;

6 – и. п. 7 – как в счете 3; 8 – возвращаясь в и. п., « притоп» правой ногой. То же другой ногой.

 **Упражнение № 9 (для ног)**

« Ковырялочка». И. п. – стоя, руки согнуты перед грудью, предплечья вместе.

На счет 1 – 2 – приседая на левой, поставить полусогнутую правую ногу в сторону на носок,

пяткой вверх; 3 – 4 – разворачивая ногу, поставить ее на пятку, слегка наклонить корпус к ноге; 5 – 7 – три «притопа», начиная с правой. 8 – и. п. То же в другую сторону.

 **Упражнение № 10 (для ног)**

«Присядка» И. п. – стоя, руки на поясе. На счет 1 – глубокий присед на носках, колени в стороны; 2 – выпрямляясь, отвести правую ногу в сторону на пятку, То же с другой ноги.

То же с небольшими подскоками.

**Комплекс упражнений в классическом стиле**

 Комплекс построен с использованием некоторых элементов классического танца.

Особое внимание уделить сохранению правильной осанки – голова прямо, корпус

вертикально, живот подтянут, ягодичные мышцы напряжены, плечи опущены,

колени выпрямлены.

 **Упражнение № 1 (для ног)**

И. п. – стоя, ноги врозь, носки развернуты наружу, округленные руки вниз.

На счет 1 – полуприсед, колени в стороны; 2 – и. п.; 3 – 4 – повторить счет 1 – 2;

5 – подняться на носки; 6 – и. п.; 7 – 8 – повторить счет 5 – 6.

 **Упражнение №2 (для рук и ног)**

И. п. – то же. На счет 1 – полуприсед, колени в стороны, округленные руки вперед;

2 – выпрямиться, округленные руки вверх; 3 – полуприсед, колени в стороны,

 округленные руки в стороны; 4 – и. п.

 **Упражнение № 3 (для ног)**

И. п. – стоя, носки развернуты наружу, округленные руки вниз. На счет 1 – полуприсед

колени в стороны; 2 – выпрямляясь, вывести правую ногу в сторону на носок;

3 – полуприсед, колени в стороны; 4 – и. п. То же с другой ноги.

То же, слегка отрывая ногу от пола.

 **Упражнение № 4 (для ног)**

И. п. – стоя, носки развернуты наружу, руки на поясе. На счет 1 – ногу в сторону на носок;

2 – невысоко поднять ногу и вновь поставить ее на носок; 3 – 7 – повторить счет 2;

8 – и. п. То же другой ногой.

 **Упражнение № 5 (для ног)**

И. п. – то же. На счет 1 – полуприсед, правую ногу вывести вперед на носок;

2 – по дуге перевести ногу назад на носок, не отрывая его от пола;

3 – по дуге перевести ногу вперед на носок, не отрывая его от пола; 4 – и.п.

То же другой ногой.

 **Упражнение №6** **(для ног)**

И. п. – стоя правым боком к опоре (можно использовать стул), правая рука на опоре,

левая на поясе. На счет 1- мах левой ногой вперед; 2 – и. п.; 3 – мах левой ногой в

сторону; 4 – и. п.; 5 – мах левой ногой назад; 6 – и. п.; 7 – мах левой ногой в сторону;

8 – и. п.; То же другой ногой, стоя другим боком к опоре.

 **Упражнение № 7 (для туловища)**

И. п. – стоя, носки развернуты в стороны, округленные руки вверх. На счет 1 – 2 наклон

вперед, округленные руки опустить через стороны вниз; 3 – 4 – вернуться в и. п.;

5 – 6 – вывести правую ногу вперед на носок, прогнуться назад; 7 – 8 и. п.;

То же с выведением вперед другой ноги.

 **Упражнение №8 (для туловища)**

И. п. – стоя, ноги врозь, носки развернуты наружу, округленные руки вниз.

На счет 1 – приседая на левой ноге, правую в сторону на носок, наклон туловища

вправо, округленная левая рука над головой; 2 – не возвращаясь в и. п., горизонтальный

наклон туловища вперед, округленные руки вперед. То же с наклоном в другую сторону.

 **Упражнение № 9 (для туловища и ног)**

И. п. – стоя лицом к опоре, руки на опоре. На счет 1 -2 – вывести левую ногу назад на носок, как можно ниже приседая на правой; 3 -4 – прогнуться назад; 5 – 6 – вернуться в положение счета 1 -2; 7 – 8 –и. п. То же с другой ноги,

 **Упражнение № 10 (для ног)**

И. п. – стоя, носки развернуты наружу, правая нога впереди, левая сзади. На счет 1 – прыжком поменять положение ног. То же, выполняя прыжки с поворотом вокруг своей оси.

**Комплекс в восточном стиле**

Наиболее характерным для восточного танца является создание сложного орнамента

извивающимися в танце телом и руками, необыкновенная грациозность, плавность,

мягкость движений.

 **Упражнение № 1 (для мышц шеи)**

И. п. – стоя, руки согнуты перед грудью, локти в стороны, пальцы вытянутых кистей соприкасаются под подбородком. На счет 1 – вывести голову вправо за счет движения шеи; 2 – и. п. То же в другую сторону.

 **Упражнение №2 ( для рук )**

И. п. – стоя, руки в стороны, кисти вверх, локти округлить. На счет 1 – 3 – медленно поднять руки вверх, выполняя круговые движения полусогнутыми кистями вовнутрь;

4 – руки вверх полусогнутые ладони развернуть; 5 – 7 – медленно опустить руки в и. п.

с круговыми движениями кистями наружу; 8 – и. п. Упражнение можно сочетать с поочередным сгибанием коленей.

 **Упражнение № 3 (для рук)**

И. п. – стоя, согнутая левая рука перед собой, согнутая правая за спиной.

На счет 1 – разворачивая кисть ладонью вовнутрь, вывести левую руку вниз и в сторону;

2 – поднять округленную левую руку вверх, развернув ладонь;

3 – 4 – то же другой рукой; 5 – отвести левую руку в сторону;

6 – продолжая движение, левую руку за спину; 7 – правую руку в сторону;

8 – и. п., - согнув правую руку.

 **Упражнение № 4 (для туловища и рук)**

И. п. – стоя, округленные руки в стороны, локти вниз, кисти вверх.

На счет 1 – хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – полуприсед с поворотом корпуса направо,

с круговыми движениями кистей во внутрь поднять руки вверх, развернув ладони;

3 – как в счете 1; 4 – повторить счет 2 в другую сторону.

 **Упражнение № 5 (для туловища)**

И. п. – стоя, округленные руки вверх, кисти развернуть ладонями наружу, запястья соприкасаются. На счет 1- 4 – слегка согнув колени, круговое движение тазом направо;

5 -8 – то же в другую сторону.

 **Упражнение № 6 (для ног)**

И. п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью, ладони вместе пальцами вверх.

На счет 1 – 4 – медленное приседание коленями в стороны; 5 -8 – медленно выпрямиться,

поднимаясь на носки и вытягивая руки вверх.

 **Упражнение № 7 (для туловища и ног)**

И. п. – то же. На счет 1 – полуприсед коленями в стороны; 2 – и. п.;

3 – сгибая ноги, поворот направо, левая нога разворачивается пяткой вверх, согнутая правая рука вперед, согнутая левая - назад, ладони вверх; 4 – и. п. То же с поворотом в другую сторону.

 **Упражнение № 8 ( для туловища и ног)**

И. п.– стоя, на одном колене. На счет 1 – 4 – медленный наклон корпуса назад, руки поднять вверх и назад с круговыми движениями скрещенных кистей вовнутрь; 5 – 8 – возвращаясь

в и. п., круговые движения кистями наружу. То же, стоя на другом колене.

 **Упражнение №9 (для туловища и ног)**

И. п. **–** на коленях, ноги врозь, сесть между голенями. На счет 1 – 4 – круговой наклон корпуса справа налево, руки вперед, вправо, назад, влево; 5 – 8 – то же в другую сторону.

  **Упражнение № 10 (для туловища и ног)**

И. п. – сидя «по – турецки», кисти сбоку на полу. На счет 1 -2 – наклон корпуса вправо,

сгибая правую руку, опереться на локоть, округленную левую руку поднять над головой

ладонью вверх, голову повернуть влево; 3 – 4 – вернуться в и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.