Комплекс упражнений утренней зарядки для детей — школьников

**Ходьба на месте.**

Зарядка выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс. Наклоны вперед. Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч.

1) на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны.

2) выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение. Ноги разводятся в стороны. На упражнение отводится 8-9 подходов. В начале упражнения встать нужно прямо и опустить руки по швам.

1) на вдохе руки развести в стороны, одну ногу отодвинуть влево, на втором подходе нога отводится вправо.

**Касание пола.**

Выполняется 9-10 раз. Ноги на ширине плеч руки вытянуты вдоль туловища.

1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола

2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.

**Касание ног.**

Упражнение выполняется до 8-15 раз. Начальное положение ноги поставить на ширину плеч, руки по швам.

1) делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону.

2) возвращение в исходное положение.

**Подъем рук вверх рывком.**

Повторять упражнение до 15 раз. В начале упражнения ноги вместе, рука поднята вверх и сжата в кулак вторая рука вдоль туловища.

1) Делается шаг вперед, руки сменяют положение, производится рывок назад.

2) возврат в исходное положение.

**Ходьба с резкими поворотами.**

Упражнение делается 8-10 раз. Встать прямо, руки положить на пояс.

1) Выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево

2) После каждого выпада вернуться в начальную позу.

**Повороты туловища.**

Повторять упражнение до 15 раз. Начальное положение предусматривает ноги сомкнуты вместе, а руги поставлены на пояс.

1) Производятся развороты в разные стороны.

2) при поворотах ноги остаются в исходном положении.

Еще один вариант поворотов. Упражнение выполняется как один из вариантов поворота туловища. Исходное положение ноги вместе, руки за голову.

1) выполняются повороты туловища в разные стороны.

2) возврат в исходное положение.

**Прыжки на месте.**

Выполнять до 15 раз. Руки ставятся на талию, ноги вместе.

1) делаются три прыжка на месте , затем на счет четыре прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов.

2) после чего все повторяется в другую сторону.

**Бег с разворотами на 180 градусов.**

Упражнение делается 6-9 раз. Исходное положение — стойка как перед бегом.

1) начиная от старта пробежать 5-10 метров затем развернуться и добежать до исходной точки.

2) Проделывается то же самое до 10 раз.

**Расслабление.** Делается 5 раз. Ноги расставлены в стороны, руки по швам.

1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются

2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед. 