

## Комплекс утренней гимнастики для учащихся начальной школы.

№	Название упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1.	И.П. – О.С. руки на пояс. 1.- наклон головы вправо. 2.- И.П. 3.- наклон головы влево. 4.- И.П.	6-8 раз	Туловище остаётся неподвижно, наклоняется только голова.
2.	И.П. – О.С. руки вдоль туловища. 1.- руки вперёд и вверх, правую ногу назад на носок, слегка прогнуться (вдох). 2.- И.П. (выдох). 3.- то же с левой ноги. 4.- И.П.	6-8 раз	Руки прямые, ладонями внутрь.  Нога прямая.
3.	И.П.- ноги на ширине плеч, кисти к плечам. 1.- наклон туловища вправо. 2.- И.П. 3.- то же влево. 4.- И.П.	6-8 раз.	Наклон выполняется точно в сторону.
4.	И.П.- О.С. руки в стороны. 1.- согнуть правую ногу, обхватить руками колено (выдох). 2.- И.П.(вдох). 3.- то же с левой ногой. 4.- И.П.	6-8 раз.	Сгибая ногу, подтягиваем к животу.  Туловище не сгибаем.
5.	И.П. – О.С. ноги на ширине плеч. 1.- присесть, поднимая руки до горизонтали (выдох). 2.- И.П. (вдох).	6-8 раз	Приседая пятки отрываем от пола. Руки прямые.
6.	И.П. – О.С. руки на пояс. 1.- прыжок, ноги врозь, руки в стороны. 2.- И.П.	6-8 раз.	Следим за тем, чтобы ноги и руки были прямые.
7.	Ходьба на месте. 1-4.- через стороны поднять руки вверх (вдох). 5-8.- опустить руки вниз (выдох).	4-6 раз.	Руки прямые.