***Гимнастика до уроков***

* *Гимнастика до уроков способствует повышению уровня возбудимости и функциональной подвижности нервной системы, улучшению других функций организма, развитию у ребят силы, ловкости. Координации движений, подвижности в суставах, подготавливает их к занятиям на первом уроке. Значительно увеличивается эффект гимнастики, если она проводится на открытом воздухе в тёплые дни осенне-весеннего периода учебного года.*
* *Содержание гимнастики до уроков составляет комплекс упражнений для рук, ног, туловища, головы. Комплексы состоят из 6-8 упражнений, каждое из которых выполняется 6-8 раз. Меньшее число упражнений и их повторений, как правило, относится к учащимся первых классов. Продолжительность гимнастики до уроков – до 10 мин.*
* *В комплексы гимнастики до уроков для младших школьников включаются такие движения для рук, ног, туловища, которые охватывают возможно большее количество мышечных групп и по сложности адекватны возрастным особенностям учащихся 1-3 классов.*
* *… Учащиеся первых классов упражнения выполняют в основном из исходных положений “основная стойка” и “стойка ноги врозь”. В комплексы включаются движения рук вверх , в стороны, вперёд из положений рук за голову, на голову, вверх, а также движения кистями и пальцами в различных положениях рук; поочерёдное поднимание прямых ног вперёд, в сторону, назад; поочерёдное поднимание согнутых ног вперёд; поднимание на носках; приседы и упоры присев; наклоны туловища вперёд, вправо и влево; повороты туловища вправо и влево; повороты и наклоны головы вперёд, назад, вправо и влево; простые сочетания движений рук, ног, туловища и головы.*
* *Для учащихся вторых классов: исходные положения – руки к плечам , руки перед грудью; сгибание и разгибание рук из положений – руки в стороны, вперёд, вверх; движения рук в боковой и лицевой плоскостях; поочерёдное движение руками; поочерёдные взмахи правой, левой ногами вперёд, в стороны, назад; приседания на всей ступне и на носках; наклоны туловища вперёд с различным положением рук, до касания пола руками; наклоны туловища в сторону со скольжением рук вниз и вверх вдоль туловища; сочетание движений рук, ног, туловища и головы.*
* *В комплексы гимнастики до уроков для учащихся третьих классов кроме вышеописанных движений включаются асимметричные движения руками ; опускание на одно колено с шагом вперёд, на оба колена без помощи рук; упор присев; наклоны туловища вперёд и назад в сочетании с движениями рук; наклоны и повороты туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук, ног и головы.*
* *Начинается гимнастика с ходьбы на месте, если она проводится в помещении школы, и с небольшой, лёгкой пробежки, если организуется на открытом воздухе. Первое упражнение типа потягивания, с подниманием рук вверх, вверх – в стороны из разных исходных положений, без поднимания и с подниманием на носках. Дальше следуют упражнения для рук , ног, туловища с наклонами и поворотами головы. При этом предусматривается поочерёдное включение новых групп мышц в работу, отдых только что работавшим мышцам, чередование напряжения с расслаблением мышц, чередование противоположных движений, например сгибания с разгибанием, наклонов вперёд с наклонами назад, наклонов вправо с наклонами влево, поворотов вправо с поворотами налево, вращение вправо с вращением влево и т.д. Завершается гимнастика до занятий прыжками, бегом на месте с последующим переходом на ходьбу и упражнениями на внимание.*
* *Музыкальное сопровождение является обязательным компонентом гимнастики до уроков. Оно повышает эффект движений, положительно влияет на эмоциональный настрой учащихся.*

***Первый класс***

*Первый комплекс*.

Ходьба на месте. 1. “Котята”. И.п. – ноги вместе, руки вниз. 1. Приподнять предплечья, кисти вверх, пальцы развести, плечи назад, туловище выпрямить.2. Расслабить мышцы – и.п.

2. “Косари”. И.п. – ноги на ширине плеч, руки как бы держат косу. Повороты туловища, подражая движениям косаря. 1. “Замах косой”. 2. “Скашивание травы”.

3. “Море волнуется”. И.п. – ноги на ширине ступни. 1. Подняться на носки, руки вперёд. 2. Встать на пятки, руки опустить и отвести назад.

4. “Петрушка”. И.п. – упор присев. 1. Встать, руки в стороны ладонями вперёд, пальцы развести. 2. Наклон вперёд, коснуться ладонями коленей. 3. Выпрямиться. 4. И.п.

5. “Маятник качается”. И.п. – руки вверху. 1-2. Наклон вправо. 3-4. Наклон влево.

6. “Конница”. И.п. – руки согнуты в локтях под прямым углом, ладони вниз. Бег на месте, касаясь руками коленей.

7. Ходьба на месте.

*Второй комплекс*.

Ходьба на месте.

1. “Силачи”. И.п. – руки вниз, голова наклонена вперёд. 1. Согнуть руки, локти в стороны, пальцы сжать в кулаки, голова и туловище прямые. 2. Расслабить мышцы – и.п.
2. “Ванька-встанька”. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1. Наклон влево. 2. Наклон вправо.
3. “Пружинка”. И.п. – о.с. 1-2-3 – медленно присесть, руки вперёд. 4. И.п.
4. “Колка дров”. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сцеплены. 1. Наклон вперёд, руки вниз. 2. И.п.
5. “Снежинки кружатся”. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти расслаблены. 1. Потряхивая кистями, поворот туловища влево. 2. И.п. То же в другую сторону.
6. “Волчок”. И.п. – руки на пояс. Прыжки на двух ногах. 1-4 – прыжки с поворотами направо до и.п. 5-8 – то же, с поворотами налево.
7. Ходьба на месте.

*Третий комплекс*.

Ходьба на месте.

1. “Потягушки”. И.п. – руки внизу пальцы сцеплены. 1. Руки на затылок, локти отвести, туловище выпрямить. 2. И.п.
2. “Винтики”. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1. Поворот туловища влево. 2. То же, вправо, не останавливаясь.
3. “Кукла”. И.п. – о.с. 1-4 – переступая несгибающимися в коленях ногами влево, поворот на 360\*. 5-8 – то же вправо.
4. “Ветер ёлочки качает”. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1. Наклон влево. 2. То же, вправо, не останавливаясь.
5. “Большие птицы летят”. И.п. – присед. 1. Выпрямиться, руки через стороны вверх. 2. Руки через стороны вниз. 3. И.п.
6. “Бегущие спортсмены”. И.п. – руки согнуты в локтях. Бег на месте.
7. Ходьба на месте.

Четвёртый комплекс.

Ходьба на месте.

1. И.п. – руки за голову, ноги на ширине плеч. 1. Подняться на носки, руки вверх, хлопок над головой. 2. И.п.
2. И.п. – о.с. 1. Правую ногу , согнутую в колене, вперёд, хлопок под ногой. 2. Опустить ногу, хлопок за спиной. То же, другой ногой.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1. Туловище вправо, хлопок перед грудью. 2. И.п. То же, в другую сторону.
4. И.п. – руки за спину. 1. Присесть на носках, колени врозь, хлопок перед грудью. 2. И.п.
5. И.п. – о.с. 1. Правую ногу назад на носок, хлопок над головой. 2. И.п. То же, левой ногой.
6. И.п. – руки на пояс. 1-4. Подскоки на правой ноге. 5-8. Подскоки на левой ноге. 6-16. Ходьба на месте.
7. И.п. – о.с. 1-2. Подняться на носки, руки через стороны вверх. 3-4. И.п.

*Пятый комплекс*.

Ходьба на месте.

1. И.п. – руки за спину. 1. Подняться на носки, руки вперёд-вверх. 2. И.п
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1. Наклон вперёд, хлопок за правой ногой. 2. И.п. То же, хлопок за левой ногой.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1. Наклон назад, руки в стороны. 2. И.п.
4. И.п. – руки на пояс. 1. Наклон вправо, правую ногу в сторону на носок, левую руку вверх. 2. И.п. То же, в другую сторону.
5. И.п. – руки за голову. 1-2. Присед , руки в стороны. 3-4. И.п
6. И.п. – о.с. 1. Прыжок ноги врозь, руки в стороны. 2. Прыжком и.п. После прыжков ходьба на месте.
7. И.п. – о.с. 1. Правую ногу назад на носок, руки в стороны. 2. И.п. То же, другой ногой.

***Второй класс***

*Первый комплекс*.

Ходьба на месте.

1. И.п. – о.с. 1-2. Руки вверх, выпад правой вперёд, прогнуться. 3-4. И.п. То же, выпад левой ногой.
2. И.п. – упор присев. 1. Встать, подняться на носки, руки через стороны вверх. 2. И.п.
3. И.п. – о.с. 1-2. Наклон влево, левую ногу в сторону на носок. Левая рука скользит вдоль туловища вниз, правая вверх. 3-4. И.п. То же, вправо.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1. Туловище влево, левую руку в сторону. 2. И.п. 3-4. То же, вправо.
5. И.п. – о.с. 1-3. Три пружинистых приседания, руки вперёд. 4. И.п.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1-3. Три пружинистых наклона вперёд, руки в стороны. 4. И.п.
7. Бег на месте с переходом на ходьбу.

Второй комплекс.

Ходьба на месте.

1. И.п. – о.с. 1. Правой шаг вправо, подняться на носки, руки вверх, прогнуться. 2. И.п. 3-4. То же, влево.
2. И.п. – о.с. 1. Присесть , обхватить колени руками. 2. И.п.
3. И.п. – ноги врозь, руки за головой. 1. Наклон вперёд, пальцами коснуться пола. 2. И.п.
4. И.п. – ноги вместе, руки назад. 1. Согнутую ногу вперёд, захватить руками колено и подтянуть его к груди. 2. И.п. То же , другой ногой.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1. Туловище вправо, руки в стороны. 2. И.п. 3-4. То же , в другую сторону.
6. И.п. – о.с. 1. Прыжок ноги врозь, руки через стороны вверх, хлопок. 2. И.п.
7. И.п. – руки к плечам. 1. Шаг правой вправо, руки в стороны-вверх, прогнуться. 2. И.п. 3-4. То же, левой ногой.

*Третий комплекс*.

Ходьба на месте.

1. И.п. – о.с. 1-3. Подняться на носки, руки вперёд-вверх-в стороны. 4. И.п.
2. И.п. – руки вверх. 1-2. Приседая на всей ступне, руки за голову, локти вперёд, подбородок к груди. 3-4. И.п.
3. И.п. – наклон вперёд, руки в стороны, ноги врозь. 1. Туловище вправо, левой рукой достать носка правой ноги. 2. То же, в другую сторону.
4. И.п. – руки за голову. 1. Наклон вправо, правую ногу вправо на носок. 2. И.п. То же, в другую сторону.
5. И.п. – руки вверх 1. Присесть, руки через стороны вниз, дотронуться руками до носков обуви. 2. И.п.
6. И.п. – руки на пояс. 1-3. Три прыжка на двух ногах. 4. Прыжком поворот кругом. 5-8. То же, с поворотом в и.п.
7. Ходьба на месте, поочерёдно выполняя движения руками: на пояс, к плечам, вверх, вниз.

Четвёртый комплекс.

Ходьба на месте.

1. И.п. – руки перед грудью. 1. Локти назад , подняться на носки. 2. И.п.
2. И.п. – ноги врозь, пошире, руки вверх. 1-2. Сгибая правую ногу, наклон к левой ноге, руками дотронуться до левой ноги. 3-4. И.п. То же, в другую сторону.
3. И.п. – руки к плечам. 1. Левую ногу влево, руки вверх, наклон влево. 2. И.п. 3-4. То же , вправо.
4. И.п. – ноги вместе, руки за спиной. 1. Присед на носках. 2. И.п.
5. И.п. – руки на пояс. 1. Правую ногу вперёд. 2. И.п. 3.Правую ногу в сторону. 4. И.п. 5. Правую ногу назад. 6. И.п. 7. Присед на носках. 8. И.п. То же, левой ногой.
6. И.п. – ноги скрестно, правая перед левой. 1. Прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2. Прыжком ноги скрестно, левая перед правой..
7. И.п. – о.с. Ходьба на месте. После каждых четырёх шагов поворот направо. То же , с поворотом налево.

Пятый комплекс.

Ходьба на месте.

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, прижаты к груди, пальцы сжаты в кулаки. 1-2. Подняться на носки, руки в стороны-вверх, пальцы разжать. 3-4. И.п.
2. И.п. – ноги врозь пошире, руки в стороны. 1. Наклон вперёд, поворачивая туловище влево, правой рукой коснуться носка левой ноги. 2. И.п. 3-4. То же, к правой ноге.
3. И.п. – руки вперёд – в стороны, ладони вниз. 1. Поднять левую ногу и коснуться носком ладони правой руки. 2. И.п. 3-4. То же , другой ногой.
4. И.п. – о.с. 1. Выпад левой назад, руки назад. 2. И.п. 3-4. То же, другой ногой.
5. И.п. – о.с. 1-3. “Ласточка” на правой ноге, руки в стороны. 4. И.п. 5-8. То же , на левой ноге.
6. И.п. – руки на пояс. 1. Прыжком полуприсед. 2. Встать, правую ногу на пятку. 3. Прыжком полуприсед. 4. Встать, левую на пятку.
7. И.п. – руки за голову. 1. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на них. 2. И.п.

***Третий класс***

Первый комплекс.

Ходьба на месте.

1. И.п. – руки верх, пальцы сцеплены. 1-2. Руки за голову, локти назад, подняться на носки. 3-4. И.п.
2. И.п. – о.с. 1. Левую ногу влево, правую руку вверх, левую на пояс, наклон влево. 2. И.п. 3-4. То же , в другую сторону.
3. И.п. – руки за спиной. 1. Присед, руки вперёд. 2. И.п. 3. Присед, руки в стороны. 4. И.п.
4. И.п. – ноги врозь пошире, руки перед грудью. 1. Туловище влево, руки в стороны. 2. И.п. 3. Наклон к левой ноге, руками коснуться носка левой ноги, правую согнуть. 4. И.п. То же , в другую сторону.
5. И.п. – руки вперёд. 1. Правую руку скрестно над левой. 2. Левую руку скрестно над правой. 3. Правую руку скрестно над левой. 4. Правую ногу назад, руки в стороны. 5-8. То же, но отставляя левую ногу назад.
6. И.п. – руки на пояс. 1. Прыжком правую ногу вперёд. 2. Прыжком встать на правую, левую вперёд. 3-4 Два прыжка на месте, на двух ногах.
7. И.п. – упор присев. 1. Встать , руки вверх. 2. Руки вниз. 3. Руки в стороны, правую ногу назад на носок. 4. И.п. 5-8. То же , но левую ногу назад.

*Второй комплекс*.

Ходьба на месте.

1. И.п. – о.с. 1. Шаг правой вправо, руки вверх. 2. Поворот вправо, руки в стороны. 3. Поворот влево, руки вверх. 4. И.п. 5-8. То же, левой ногой влево.
2. И.п. – руки вверх. 1-2. Руки вниз и, отводя их до предела назад, наклон вперёд. 3-4. И.п.
3. И.п. – руки на пояс. 1. Правую ногу вперёд, левую слегка согнуть, руки ладонями вперёд – вверх – в стороны. 2. И.п. 3. То же, на другой ноге.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-2. Два поворота туловища вправо. 3-4. Два наклона вправо. 5-6. Два поворота туловища влево. 7-8. Два наклона влево.
5. И.п. – о.с. 1. Выпад правой вперёд, руки за голову. 2. Наклон вперёд, руки назад до отказа. 3. Туловище прямо, руки за голову. 4. И.п. 5-8. То же, но выпад левой.
6. И.п. – руки на пояс. 1. Прыжок ноги врозь, руки в стороны. 2. Прыжок ноги скрестно, правая перед левой, руки на пояс. 3. Прыжок ноги врозь, руки в стороны. 4. Прыжок ноги скрестно, левая перед правой.
7. И.п. – о.с. 1. Руки на пояс, 2. Руки к плечам. 3. Руки вверх. 4. И.п.

*Третий комплекс*.

Ходьба на месте.

1. И.п. – о.с. 1. Правую ногу в сторону, руки к плечам, кисти в кулаки. 2-3. Подняться на носки, руки вверх, пальцы врозь, потянуться. 4. И.п.
2. И.п. – ноги врозь, руки за голову, наклон вперёд прогнувшись. 1. Поворот туловища вправо, левой рукой дотронуться до носка правой ноги. 2. И.п. 3-4. То же, с поворотом влево.
3. И.п. – руки в стороны. 1. Правую ногу в сторону на носок, руки за голову. 2-3. Два пружинистых наклона вправо. 4. И.п. 5-8. То же, в другую сторону.
4. И.п. – руки за спину скрестно. 1. Правую, согнутую в колене ногу вперёд, обхватить руками колено. 2-3. Колено к груди, туловище не наклонять. 4. И.п. То же , левой ногой.
5. И.п. – выпад правой вправо, руки на пояс. 1-2. Выпрямляя правую ногу и одновременно сгибая левую ногу, перейти в положение выпада левой влево. 3-4. И.п.
6. И.п. – руки на пояс. 1-3. Прыжки на двух ногах. 4. Прыжком повернуться на 180\* направо. 5-7. Прыжки на двух ногах. 8. Прыжком повернуться на 180\* направо. 9-16. То же, с поворотами налево.
7. И.п. –о.с. 1. Руки вперёд. 2. Руки в стороны. 3. Руки вверх. 4. Руки вниз.

Четвёртый комплекс.

Ходьба на месте.

1. И.п. –о.с. 1. Правую руку назад на носок, руки вверх, прогнуться. 2. И.п. 3-4. То же, левой ногой.
2. И.п. – ноги врозь, руки перед грудью, локти на уровне плеч, кисти сжаты в кулаки. 1. Поворот туловища вправо, правую руку в сторону, кулак разжать. 2. И.п. 3-4. То же, влево.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1. Наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны. 2. Туловище вправо. 3. Туловище влево. 4. И.п.
4. И.п. – руки в стороны. 1. Правую ногу в сторону на носок, руки за голову. 2-3. Два пружинистых наклона вправо, руки вверх. 4. И.п. 5-8. То же, влево.
5. И.п. – упор присев. 1. Встать , правой шаг вправо, руки к плечам. 2. Подняться на носки, руки вверх. 3. Опуститься на полную ступню, руки к плечам. 4. И.п. 5-8. То же, влево.
6. И.п. – руки на пояс. 1. Прыжок на правой, левую вперёд на носок. 2. Прыжок на правой, левую на пятку. 3-4. Два прыжка на двух ногах. 5-8. То же, прыгая на левой ноге.
7. И.п. – руки в стороны. 1-4. Большие круги руками назад. 5-8. То же, вперёд.

*Пятый комплекс*.

Ходьба на месте.

1. И.п. – о.с. 1. Шаг правой вправо, руки к плечам. 2. Подняться на носки , руки вверх. 3. Приставить правую ногу к левой , руки к плечам. 4. И.п. 5-8. То же, влево.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1. Наклон вперёд, правой рукой дотронуться до носка левой ноги. 2. И.п. 3-4. То же, левой рукой.
3. И.п. – о.с. 1. Правую ногу вправо на носок, наклон вправо, правую руку за спину, левую вверх над головой. 2. И.п. 3-4. То же, влево.
4. И.п. – руки на пояс. 1. Выпад правой вперёд, руки в стороны. 2. И.п. 3. Выпад правой в сторону , руки в стороны. 4. И.п. 5-8. То же , левой ногой.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1. Наклон вперёд. 2. И.п. 3. Наклон вправо. 4. И.п. 5. Наклон назад. 6. И.п. 7. Наклон влево. 8. И.п.
6. И.п. – о.с. 1-3. Стоя на правой ноге, левую, согнутую в колене, в сторону , ступнёй касаться колена правой ноги. 4. И.п. 5-8. То же, на левой ноге.
7. И.п. – руки на пояс. 1. Прыжком полуприсед. 2. Прыжком, выпрямляясь, правую ногу на пятку. 3. Прыжком полуприсед.4. Прыжком, выпрямляясь, левую ногу на пятку.

После прыжков ходьба.

* *С гимнастики до учебных занятий начинается учебный день в школе, и вся работа по физическому воспитанию, проводимая ежедневно, несёт оздоровительную и воспитательную направленность.*
* *С помощью проведения ежедневных физических упражнений до уроков у детей повышаются функциональные возможности организма. Гимнастика до уроков имеет большое организационное значение: выполнение физических упражнений помогает учащимся сосредоточить внимание, настроится на предстоящую учебную деятельность.*
* *Гимнастика до учебных занятий проводится на школьной площадке в тёплое время года, в ненастную погоду при температуре – 10 \* - в помещении школы. При выполнении физических упражнений учителю необходимо следить за правильностью исходных положений для ног, рук, туловища. Именно от исходного положения зависит не только правильность выполнения того или иного упражнения, но и нагрузка на отдельные мышечные группы, устойчивость тела в пространстве и т.д.*
* *При выполнении физических упражнений важно следить также за тем, чтобы учащиеся не задерживали дыхание. Оно должно быть равномерным, и особое внимание следует уделять моменту вдоха, а не выдоха.*
* *… Показ упражнений учителем должен быть чётким и кратким. Выполнение упражнений не должно вызывать утомления у детей, тем более у младших. Мышечное утомление может развиться при длительном удержании статической позы, поэтому переход от одного упражнения к другому должен быть своевременным.*

*Комплекс 1.*

1. И.п. – о.с., руки за голову. Ходьба на носках. Дыхание свободное. 35-40 шагов.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон головы вперёд-назад-влево-вправо. Дыхание свободное. 4 раза.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Согнуть левую вперёд – вернуться в и.п. То же правой. Дыхание свободное. 4 раза каждой ногой.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон прогнувшись , руки в стороны – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. 6 раз.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. Наклон влево – вернуться в и.п. То же вправо. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.
6. И.п. – сед, руки в стороны. Согнуть левую ногу, обхватить голень руками и подтянуть к груди – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. То же правой ногой. 4 раза каждой ногой.
7. И.п. – о.с., руки на пояс. Прыжки на носках. Движение свободное. После 30-35 прыжков перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.
8. И.п. – стоя у стены в положении правильной осанки ( касаясь стены затылком, спиной, ягодицами, пятками). Шаг вперёд левой, сохраняя правильную осанку, - вернуться в и.п. То же правой. Дыхание свободное. 6 раз каждой ногой.

*Комплекс 2*.

1. И.п. – о.с. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Дыхание свободное. Выполнять в течение 30-35 сек.
2. И.п. – стойка ноги врозь, левую на пояс. Три больших круга правой рукой внутрь – правую руку на пояс. То же левой рукой. Дыхание свободное. 4 раза каждой рукой.
3. И.п. – широкая стойка ноги врозь. Наклон вперёд, руками коснуться ступней – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 6 раз.
4. И.п. – сед. Согнуть ноги – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 6 раз.
5. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину. Поворот налево – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. То же направо. 4 раза в каждую сторону.
6. И.п. – о.с., руки на пояс. Левую поднять – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. То же правой. 4 раза каждой ногой.
7. И.п. – стоя у стены в положении правильной осанки. Левую в сторону-вниз, руки в стороны – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. То же правой. 4 раза каждой ногой.
8. И.п. – о.с. Прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны – вернуться в и.п. Дыхание свободное. После 30 прыжков перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.
9. И.п. – стойка ноги врозь. Руки дугами наружу-вверх – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 6 раз.

*Комплекс 3*.

1. И.п – о.с. Руки дугами наружу вверх – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 6 раз.
2. И.п. – стойка ноги врозь, левую руку на пояс. Три круга правой рукой вперёд в боковой плоскости – правую руку на пояс. То же левой рукой. Дыхание свободное. 4 раза каждой рукой.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклон прогнувшись – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 6 раз.
4. И.п. – сед, руки в стороны. Ноги подтянуть к груди – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 8 раз.
5. И.п. – стойка ноги врозь. Руки в стороны. Поворот налево – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. То же направо. 4 раза в каждую сторону.
6. И.п. – о.с., руки на пояс. Леву в сторону – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. То же правой. 4 раза каждой ногой.
7. И.п. – стоя у стены в положении правильной осанки. Согнутую в колене левую вперёд, руки в стороны – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. То же правой. 4 раза каждой ногой.
8. И.п. – стойка ноги врозь, правую вперёд, руки на пояс. Под каждый счёт прыжком смена положения ног. После 30 прыжков перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.
9. И.п. – стойка ноги врозь. Руки вверх – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 6 раз.

*Комплекс 4.* ( с большим резиновым мячом).

1. И.п. – о.с. Ходьба на месте с соблюдением правильной осанки. Дыхание свободное. Выполнять в течение 25-30 сек.
2. И.п. – о.с., мяч вниз. Подбросить мяч, хлопнуть в ладоши и поймать. Дыхание свободное. 8 раз.
3. И.п. – о.с., мяч вниз. Присесть, мяч вверх – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. Темп медленный. 6 раз.
4. И.п. – широкая стойка ноги врозь, мяч вверх. Наклон вперёд, мячом коснуться пола за линией пяток – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 6 раз.
5. И.п. – о.с., мяч вверх. Наклон влево – вернуться в и.п. То же вправо. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.
6. И.п. – о.с, мяч вниз. Подбросить мяч вверх и после отскока от пола поймать двумя руками. Дыхание свободное. 8 раз.
7. И.п. – о.с., мяч вниз. Бросить мяч снизу в стенку и после отскока поймать двумя руками. Дыхание свободное . 8 раз.
8. И.п. – о.с., мяч на полу возле носков ног. Прыжки через мяч вперёд, назад, вправо, влево. Дыхание свободное. Выполнять в течение 20 сек., затем перейти на ходьбу.

*Комплекс 5.*

1. И.п. – о.с. Ходьба на месте с соблюдением правильной осанки. Дыхание свободное. Выполнять в течение 30-40 сек.
2. И.п. – о.с., руки вперёд ладонями вниз. Руки вверх, ладони вперёд – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 8 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь. Наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 8 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь. Наклон влево, правую руку согнуть. Вернуться в и.п. То же вправо. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.
5. И.п. – сед спиной к стене. Левую вверх – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. То же правой. Дыхание свободное. 4 раза каждой ногой.
6. И.п. – стоя у стены в положении правильной осанки. Подняться на носки, руки в стороны – вдох. Присесть, легко скользя по стене (спина прямая) – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 6-8 раз.
7. И.п. – о.с., руки на пояс. Согнутую в колене левую вперёд – выпрямить – в сторону на носок. Вернуться в и.п. То же правой. Дыхание свободное. 4 раза каждой ногой.
8. И.п. – о.с., руки на пояс. Два прыжка на левой, согнутую в колене правую вперёд. То же на правой. Дыхание свободное. Выполнив 16 прыжков на каждой ноге, перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.

* *Гимнастика до занятий, возбуждая центральную нервную систему, ускоряет вхождение организма в активную деятельность. Упражнения для рук, туловища, ног подбирают так, чтобы они охватывали возможно большее количество мышечных групп и по сложности были доступны детям. Заканчивают гимнастику упражнением на внимание.*
* *Упражнения выполняют в школьной одежде, мальчики расстёгивают пиджаки, девочки фартуки и верхнюю пуговицу платья.*

*Комплекс 1.*

1. “Аист”. И.п. – ноги вместе, руки вытянуты в стороны, голова поднята. Ходьба на месте, сгибая ногу в колене, вытягивая её вперёд и ставя на землю.
2. “Птицы летят”. И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – развести руки в стороны-вверх. 2 – вернуться в и.п.
3. “Сбор фруктов”. И.п. – ноги вместе. руки вдоль туловища. 1 – руки вверх, потянуться. 2 – наклон вперёд, руки вниз, “положить фрукт”.
4. “Косари”. И.п. – ноги на ширине плеч, руки как бы держат “косу”. Поворачивать туловище, подражая движениям косаря. 1 – “замах косой”. 2 – “скашивание травы”.
5. “Собираем землянику”. И.п. – ноги вместе, руки свободно опущены. 1 – наклон вперёд, коснуться пола кончиками пальцев. 2 – вернуться в и.п.
6. “Больной воробей”. И.п. – стоя на левой ноге, правая согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. Прыжки на левой 20-25 сек., затем на правой.
7. Ходьба на месте.
8. Упражнение на внимание. Выполнять команду учителя, если он перед ней сказал слово “класс”.

*Комплекс 2.*

1. “Великаны”. И.п. – стоя на носках, руки подняты вверх, туловище вытянуто вверх. Ходьба на месте, вытягиваясь всё выше и выше, не сводя взгляда с кончиков пальцев.
2. “Ветряная мельница”. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Одновременные круговые движения рук вперёд и назад.
3. “Боксёр”. И.п. – одна рука впереди, другая сзади, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 – резко вынести одну руку вперёд. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же другой рукой.
4. “Колка дров”. И.п. – ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, пальцы сцеплены. 1 – наклониться вперёд опустить руки. 2 – вернуться в и.п.
5. “Собираем цветы”. И.п. – ноги вместе, руки свободно опущены. 1 – наклон вперёд, “ сорвали цветок”. 2 – вернуться в и.п.
6. “Прыгаем как лягушки”. И.п. – упор присев. 1 – выпрыгнуть вверх, расставив руки-“лапки” в стороны. 2 – вернуться в и.п.
7. Ходьба на месте.
8. Упражнение на внимание. Выполнять команду учителя, если он перед ней сказал слово “внимание”.

*Комплекс 3.*

Ходьба на месте

1. “Потягушки”. И.п. – стойка руки внизу перед туловищем, пальцы сплетены. 1 – положить руки на затылок, локти отвести, левую ногу назад на носок, прогнуться. 2- вернуться в и.п.
2. “Ванька-встанька”. И.п – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон влево, 2 – наклон вправо.
3. “Винтики”. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – повернуть туловище налево. 2 – то же направо, не останавливаясь.
4. “Снежинки кружатся”. И.п. – ноги на ширине плеч, руки свободно подняты вверх, кисти расслаблены. 1 – потряхивая кистями, повернуть туловище налево. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же в другую сторону.
5. “Пружинки”. И.п.- о.с. 1-2-3 – медленно присесть. 4 – быстро вернуться в и.п.
6. “Волчок”. И.п. – руки на поясе, ноги вместе. Прыжки на двух ногах. 1-4 – прыжки с поворотом направо до и.п. 5-8 – то же с поворотами налево.
7. Ходьба на месте.
8. Упражнение на внимание. Выполнять команду учителя, если он перед ней сказал слово “дети”.

*Комплекс 4.*

1. “Медведи”. Ходьба на месте на внешней стороне ступней.
2. “Силачи”. И.п. – ноги на ширине плеч, руки свободно опущены, голова наклонена вперёд. 1 – согнуть руки локтями в стороны, пальцы сжать в кулаки, голову и туловище выпрямить. 2 – расслабив мышцы вернуться в и.п.
3. “Ветряная мельница”. И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху , левая внизу. Попеременные круговые вращения рук вперёд и назад.
4. “Море волнуется”. И.п. – ноги на ширине ступни. 1 – подняться на носки, руки свободно поднять вперёд. 2 - встать на пятки, руки опустить и отвести назад.
5. “Петрушка”. И.п. – упор присев. 1 – выпрямиться , руки в стороны ладонями вперёд, пальцы разведены. 2 – наклониться вперёд, коснуться ладонями коленей. 3 – выпрямиться. 4 – вернуться в и.п.
6. “Маятник качается”. И.п. – ноги вместе, руки свободно вверх. 1-2 – руки вправо, наклон вправо. 3-4 – руки влево, наклон влево.
7. “Цирковая лошадка”. И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей с касанием коленями ладоней рук.
8. Ходьба на месте.
9. Упражнение на внимание. Выполнять все команды учителя, кроме запрещённого упражнения, например “руки вверх”.

*Комплекс 5.*

1. Ходьба на месте.
2. “Котята”. И.п. – ноги вместе, руки свободно опущены. 1 – приподнять предплечья, кисти вверх, пальцы развести, плечи отвести назад, туловище выпрямить. 2 – расслабить мышцы, перейти в и.п.
3. “Ветер ёлочки качает”. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот налево, руки налево. 2 – то же направо, не останавливаясь.
4. “Кукла”. И.п. – о.с. 1-4 – переступая несгибающимися в коленях ногами влево, повернуться на 360\*. 5-8 – то же в правую сторону.
5. “Веер раскрывается”. И.п. – упор присев. 1 – выпрямиться, поднять руки через стороны вверх. 2 – опустить руки в стороны вниз и вернуться в и.п. не останавливаясь.
6. “Перочинный ножик”. И.п. – о.с. 1 – наклон туловища вперёд как можно с большей амплитудой. 2- вернуться в и.п.
7. “Бегущие спортсмены”. Бег на месте , руки согнуты в локтях под прямым углом, движение в передне-заднем направлении, плечи свободно опущены вниз.
8. Ходьба на месте.
9. Упражнение на внимание. Выполнять все команды учителя, кроме запрещённого упражнения, например “присесть”.

* *Гимнастика до занятий регулирует состояние центральной нервной системы, активизирует внимание. В неё включаются упражнения для мышц плечевого пояса, рук, шеи, способствующие притоку крови к коре головного мозга. Включаемые в гимнастику до занятий упражнения должны быть несложными координационно и подобраны с учётом тех движений, которые выполняются детьми в повседневной жизни. Заканчивать гимнастику ходьбой, упражнениями на дыхание и координацию движений с небольшой физической нагрузкой, в среднем (спокойном) темпе, способствующем быстрому переключению школьников на умственную деятельность.*

1. ”Лошадка”. И.п. – руки на поясе. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. При сгибании ноги носок должен быть опущен. Спину и голову держать прямо, локти развести в стороны.
2. “Силачи”. И.п. – стойка ноги врозь.1-2 – сжимая кисти в кулаки, с силой согнуть руки в локтях – вдох. 3-4 – свободно опустить руки – выдох. При выполнении упражнения грудь развернуть, голову держать прямо.
3. “Пружинки”. И.п. – ноги слегка расставлены. Ступни параллельны. 1 – присесть, опираясь ладонями о колени – выдох. 2 – встать, руки вниз. Во время приседаний спина прямая, локти в стороны, движения пружинящие.
4. “Насос”. И.п. – широкая стойка. 1 – наклон влево, левая рука скользит по ноге вниз; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх – выдох. 2 – и.п. – вдох. 3-4 – то же в другую сторону. Движения выполнять без остановки, в одной плоскости. Голову держать прямо, ноги прямые.
5. “Петрушка”. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вперёд , пальцы разведены. 1 – полунаклоны вперёд, сохраняя прямое положение спины, ладонями коснуться голеней ног. 2 – выпрямиться в и.п., сохраняя нормальную осанку.
6. “Винтик”. И.п. – руки на поясе. Прыжки на месте с поворотами ( в среднем на 60-90\*) без задержек.

***Комплекс гимнастики до занятий с применением имитационных упражнений***

Учитель: раз-два – все вдыхаем

Три-четыре – выдыхаем.

Дети: Мы привыкли все к порядку,

Дружно делаем зарядку.

Потому, что каждый знает –

Нам зарядка помогает.

*Комплекс утренней гимнастики.*

Упр.1.

Мы зарядку начинаем

И на месте все шагаем.

Руки вверх подняли выше,

Опустили, чётко дышим.

Взгляд, ребята, тоже выше,

Может, Карлсон есть на крыше?

Упр. 2.

Упражнение второе:

Руки ставь за головою.

Словно бабочки летаем,

Крылья сводим – расправляем.

Раз – два – раз – два,

Дружно делает наш класс.

Упр. 3.

Упражнение номер три:

Вверх немножечко смотри.

Руки вверх поочерёдно,

Делай просто и удобно.

Раз – два – три – четыре,

Расправляем плечи шире.

Упр. 4.

Руки набок, ноги врозь,

Так давно уж повелось:

Физкультура каждый день

Прогоняет сон и лень,

Три наклона сделай вниз,

На “четыре” – поднимись!

Упр. 5.

Гибкость всем нужна на свете,

Наклоняться будем, дети.

И направо, и налево,

Пусть мужает наше тело!

Раз – направо, два – налево,

Пусть мужает наше тело!

Упр.6.

Очень хорошее есть упражнение:

Руки к плечам, круговые движения.

Вперёд – вперёд, назад – назад,

Физкультуре каждый рад.

Раз и два, и три, четыре

В дружбе мы живём и мире.

Упр. 7.

В заключенье, в добрый час,

Мы попрыгаем сейчас.

Раз – два – три – четыре,

Три – четыре – раз – два

Вырастает и мужает

Дорогая детвора.

По окончании разминки – ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений.

Двигаясь по залу (площадке), каждый ученик берёт малый мяч.

Учитель:

Чтоб учиться вам на пять,

Надо всем нам поиграть.

Мяч повыше вы бросайте,

Но ловите, не теряйте!

Дети произвольно бросают вверх, играя с мячом. Звучат слова учителя: “Раз – два – три, мяч поймай и покажи!”. Ребята останавливаются и показывают свои мячи, после чего строятся в колонну и в обходе по залу (площадке) произносят слова:

“Все идут, идут, идут

все мячи свои несут”.

Подходя к исходному рубежу, складывают мячи.

Учитель:

Отдохнули, поиграли,

А теперь пора нам в класс.

Чтобы все вас уважали,

Чтобы все любили вас.

***Примерные комплексы упражнений гимнастики до учебных занятий***

*1-3 классы*

Расслабив мышцы туловища , опустив руки свободно вниз. 2 – сохранить принятое положение (выдох).

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. 1-3 – поднять руки вверх, встать на носки , потянуться (вдох). 4-6 – расслабив мышцы, вернуться в и.п. (выдох).
2. И.п. – о.с. 1 – присесть ,). 3 – вернуться в и.п. 4 – пауза (вдох).
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 – наклониться вперёд и сделать мах руками между ногами , колени не сгибать (выдох). 2-3 – и.п. (вдох).
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. 1 – повернуть туловище влево, хлопнуть в ладоши над головой. 2 – и.п. 3-4 – то же в правую сторону.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – два наклона влево. 3-4 – два наклона вправо ( в и.п. не останавливаться).
6. И.п. – о.с. 1-2 – поднять руки вверх, встать на носки (вдох). 3-4 – опустить руки, встать на полную ступню.

*4-6 классы*

1. Ходьба на месте с энергичными движениями рук . Варианты: ходьба с высоким подниманием коленей; ходьба с изменением темпа; чередование ходьбы и беге на месте.
2. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны. 2 – руки вверх, потянуться. 3 – руки в стороны. 4 – руки вниз. Варианты: то же , поднимаясь на носки на счёт 2; то же, делая шаг в сторону на счёт 1 и приставляя ногу на счёт 4.
3. И.п. – широкая стойка , ноги врозь, руки на поясе. 1 – присесть на левой ноге, руки вперёд. 2 – и.п. 3-4 – то же, приседая на правой ноге .Варианты: пружинистые приседания 2-3 раза подряд.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вперёд. 2 – выпрямиться. 3 – наклон назад. 4 – и.п. Варианты: по два пружинистых наклона вперёд и назад, насчёт 2 – повторить наклон вперёд прогнувшись , руки в стороны.
5. И.п. – о.с., руки в стороны. 1-2 – круги руками вперёд, то же назад. Варианты: последовательные круги (одна рука отстаёт на полкруга); большие одновременные круги;чередуя их со средними кругами вперёд и назад (локти прижимают к туловищу); большие встречные круги с поворотами туловища.
6. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон вправо, правая рука скользит по бедру вниз; левая, сгибаясь, скользит по телу вверх. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Варианты: то же, делая по два пружинистых наклона без остановок в и.п.
7. И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 – прыжок ноги врозь, руки вниз. 2 – прыжок ноги вместе, руки в стороны. Варианты: дополнить упражнение движениями рук вверх. После прыжков -–ходьба на месте.
8. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – правую руку вперёд.2 – в сторону. 3 – назад. 4 – приставить правую ногу. То же левой ногой (поочерёдно). Варианты: то же с движениями рук вперёд, в стороны, вперёд и на пояс.

*7-8 классы*

1. Ходьба на месте с энергичными движениями рук.
2. И.п. – о.с. 1 – шаг левой в сторону, руки к плечам; 2 – руки вверх, потянуться; 3 – руки к плечам; 4 – приставить левую ногу, руки вниз. Варианты: то же, поднимаясь на носки на счёт 2; на счёт 1 с силой сжать кисти в кулак, а на счёт 2 широко развести пальцы.
3. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе . 1- правую ногу в сторону ; 2 – выпад правой ногой вправо; 3 – отталкиваясь правой, стойка на левой, правая в сторону; 4 – приставить правую ногу. Варианты: дополнить упражнение движениями рук в стороны.
4. И.п. – о.с. 1 – наклон вперёд, туловище прямое, руки к плечам; 2 – выпрямиться . руки вниз. Варианты: в наклоне на счёт 1 руки за голову.
5. И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны. 1-2 – два круга руками книзу; 3-4 – два круга руками кверху. Варианты: на счёт 3 с силой согнуть руки к плечам, сжимая кисти в кулаки, на счёт 4 – в стороны.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – правую руку в сторону с поворотом туловища направо; 2 – и.п.; 3 – то же в другую сторону. Варианты: по два пружинистых поворота направо и налево без остановок в и.п.; повороты туловища с разведением рук в стороны, ладонями кверху, рывок ими назад.
7. И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 – согнуть правую ногу вперёд, 2 – и.п., 3-4 – то же сгибая левую ногу. Варианты: руки вперёд ладонями книзу.
8. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотами на 90 и 180 градусов. Варианты: поворот на каждый четвёртый прыжок; поворот на каждый второй прыжок. Повороты чередовать. После прыжков ходьба на месте.
9. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – руки за голову, 2 – левую руку верх, правую вперёд; 3 – руки за голову; 4 – руки вниз. То же , меняя положение рук на счёт 2. Варианты: На счёт 1-3 – руки в стороны, поочерёдные движения руками в сторону, вверх, в сторону и вниз, начиная с правой руки ( левая отстаёт на один счёт). То же , но левая рука включается последовательно ( на четыре счёта).

*9-10 классы*

1. Ходьба на месте с энергичными движениями рук.
2. И.п. – о.с. 1 – руки вперёд, соединить пальцы в замок.; 2-3 – руки вверх, поворачивая их ладонями кверху, потянуться; 4 – дугами наружу, руки вниз. Варианты: то же поднимаясь на носки на счёт 2; то же, отставляя назад правую или левую ногу (поочерёдно).
3. И.п. – о.с. 1 – отставляя правую ногу назад , выпад на левую, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же на другой ноге. Варианты: то же с 2-3 пружинистыми покачиваниями в выпаде; то же, опираясь руками о колено; то же, делая выпады вперёд.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклоны к левой ноге, сгибая правую , коснуться правой рукой левого носка. 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону. Варианты: то же ,не сгибая ноги; то же, дополнив упражнение на счёт 1 и 3: правая рука в сторону с поворотом туловища направо; то же . делая два пружинистых наклона.
5. И.п. – о.с. 1 – с силой согнуть руки к плечам, сжимая кисти в кулак. 2 – руки в стороны, широко разводя пальцы; 3-4 – руки вверх; 5-6 – руки вперёд; 7-8 – руки вниз. Варианты: из и.п. руки перед грудью. 1 – рывок локтями назад; 2 – правая рука вверх, левая вниз, кисти сжать в кулаки и рывок назад; 3 – повторить счёт1; 4 – повторить счёт 2, сменив положение рук.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 – круговые движения туловищем вправо, то же влево. Варианты: то же по два круга подряд, но руки за голову.
7. И.п. – стойка ноги вместе, руки вверх. 1 – дугами вперёд руки назад с полунаклоном вперёд, согнуть правую ногу вперёд; 2 – и.п.; 3-4 – то же , сгибая левую ногу. Варианты: руки вперёд, ногу поднять.
8. И.п. – о.с. Сочетания прыжков на одной и двух ногах. Варианты: 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой, левую вперёд (в сторону или назад); 3 – прыжок на двух; 4 – прыжок на левой , правую вперёд. После прыжков ходьба на месте.
9. И.п. – стойка с сомкнутыми носками. 1-2 – два пружинистых полуприседания со встречными свободными махами рук вперёд и назад и поворотами туловища налево и направо; 3-4 – пружинистое полуприседание и встречный круг руками.