



# **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.



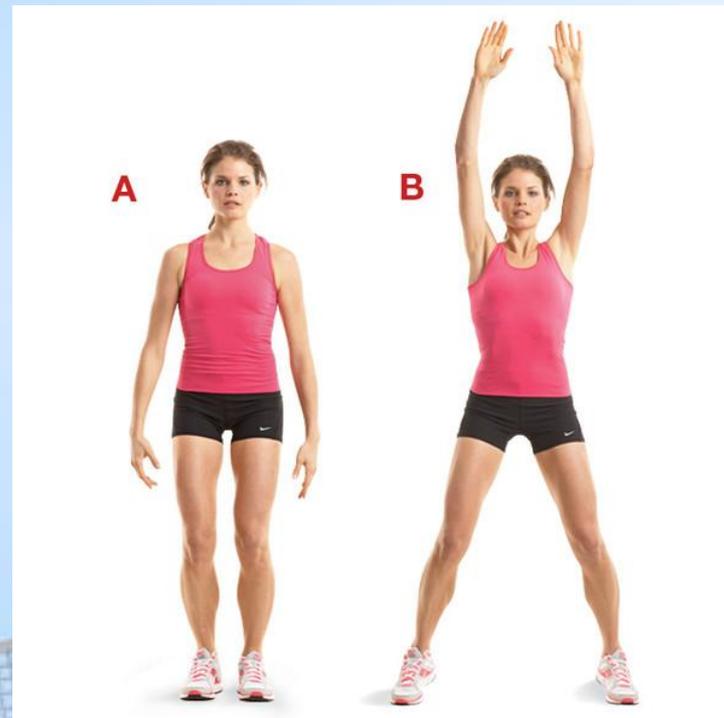


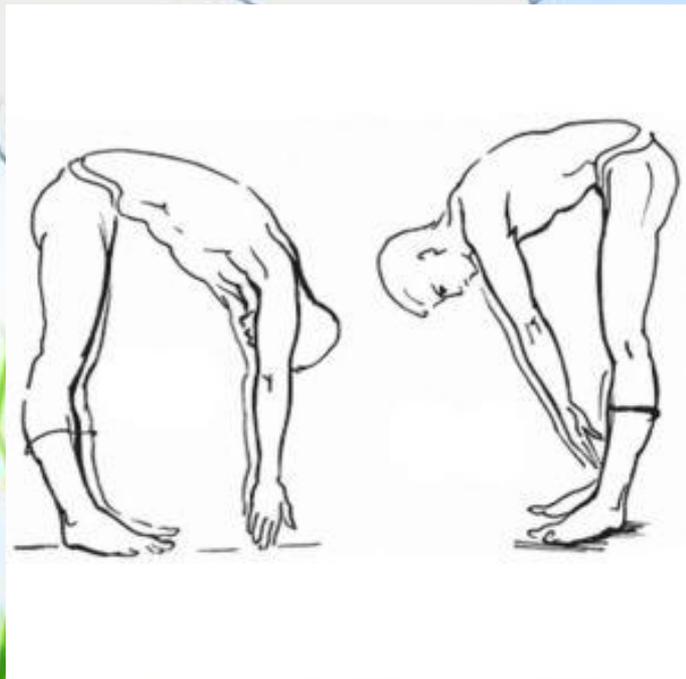
- **Наклоны вперед.**  
Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч. 1) на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны. 2) выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.





- **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 руки 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.





- Такая зарядка выполняется в утренние часы, но если по каким-то причинам это сделать не удастся, то следует ее перенести на другое время.





**Спасибо за внимание**

