Горовая Светлана Владимировна

учитель физической культуры

МБОУ города Иркутска СОШ №75

Сборник комплексов упражнений для проведения гимнастики до учебных занятий

**Гимнастика до учебных занятий** представляет собой ежедневное выполнение перед первым уроком (под музыку) в течение 5-6 минут комплекса из 6-8 общеразвивающих упражнений, выполняемых в такой последовательности:

–       упражнения для осанки;

–       для мышц плечевого пояса и рук;

–       мышц туловища;

–       мышц ног;

–       упражнения на дыхание и внимание.

Комплексы упражнений необходимо менять не реже одного раза в течение 1-2 недель или последовательно заменять по одному упражнению каждые 2-3 дня. Рекомендуются упражнения, включающие элементы взаимодействия с партнёром ("зеркальное" выполнение движений, хлопки в ладошки партнёра и др.), имитационные движения, включающие подражание явлениям природы, животным и др. Разучивание упражнений целесообразно проводить в процессе уроков физической культуры.

**Утренняя гигиеническая гимнастика** состоит из комплексов общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с ходьбой и бегом, в течение 10-20 минут.

Гимнастику до занятий и утреннюю гигиеническую гимнастику рекомендуется проводить на свежем воздухе. Гимнастика выполняется в повседневной одежде. Верхние пуговицы у рубашек и платьев - расстегнуты. Девочки при выполнении упражнений располагаются за мальчиками.

Физорги классов (групп), физкультурные активисты обязаны хорошо знать соответствующие комплексы (в порядке домашнего задания они разучиваются заранее). Во время проведения гимнастики они находятся перед своими классами (группами), напоминая упражнения, демонстрируя правильность их выполнения. Учитель следит за осанкой учащихся.

Для учащихся начальных классов составляются отдельные комплексы упражнений, которые проще в выполнении. Помогают учителям начальных классов физкультурные активисты из числа учащихся старших классов, у которых первый урок физическая культура.

Приводим примерные комплексы упражнений гимнастики до занятий и утренней гигиенической гимнастики:

**Гимнастика до учебных занятий**

**Комплекс №1**

1.     "Поверни голову". И. п. - о. с., руки на пояс – 1- повернуть голову вправо, коснуться подбородком плеча; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, влево.

2.     "Летающая птица". И. п. - о. с. – 1- развести руки в стороны - вверх, поднять левую ногу, высоко поднимая колено; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, поднимая правую ногу.

3.     "Моторы". И. п. – стойка ноги врозь, кисти рук к плечам. 1-2-3-4 - круговые вращения руками вперед, 5-6-7-8 - тоже, назад.

4.     "Натяни лук". И. п. - о. с. – 1- руки вверх - назад, максимально прогнуться; 2 - и. п.;

5.     "Пружина". И. п. - о. с. – 1-2-3 - медленно присесть; 4 - быстро вернуться в и. п.

6.     "Цирковая лошадка".  И. п. - о. с. – руки согнуты в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей с касанием ладоней рук.

7.     Ходьба на месте.

8.     "Будь внимателен". Выполнение команды, если перед ней сказано слово "класс".

**Комплекс №2**

1.     И. п. - о. с. – 1-4 - ходьба на месте на носках, руки вверх - вдох, 5-8 - руки вниз, обычная ходьба на месте - выдох. До 40 шагов в спокойном темпе.

2.     И. п. - о. с. – 1 - руки вверх ладонями вперёд, левую ногу назад на носок, прогнуться в пояснице - вдох, 2 -руки вниз, приставить ногу - выдох, 3-4 - то же с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

3.     И. п. – стойка ноги врозь. 1-2 - сжимая пальцы в кулаки, дугами через стороны с силой согнуть руки над плечами - вдох, 3-4 - и. п. - выдох. 6-8 раз в медленном темпе.

4.     И. п. – стойка ноги врозь. 1 - поворот туловища влево, хлопок в ладони над головой - вдох, 2 - и. п. - выдох, 3-4 - то же вправо. 6-8 раз в каждую сторону

5.     И. п. - о. с. – руки на пояс. 1 - левую ногу в сторону на носок, 2-3 - наклоны туловища влево, 4 - и. п., 5-8 - то же с правой ноги. 4-6 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

6.     И. п. – стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1-2 - наклон вперёд, руки как можно больше вверх - выдох, 3-4 - и. п. - вдох. 6-8 раз в среднем темпе.

7.     И. п. - о. с. – 1 - прыжок на обеих ногах, руки в стороны, 2 - то же, руки вниз. До 20-30 прыжков, затем перейти на ходьбу на месте, постепенно замедляя темп (15-20 сек.)

**Комплекс №3**

1. И. п. – о. с. 1 – поворот головы направо; 2 – и. п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза.)*

2. И. п. – о. с. Голова наклонена вперед. 1 – поворот головы направо (посмотрели направо); 2 – и. п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза.)*

3. И. п. – о. с. Руки на поясе. 1–4 – движение подбородком вперед и тянуться за ним, постепенно прогибаясь, переходя в наклон вперед; 5–8 – медленно вернуться в и. п. *(Повторить 4 раза.)*

4. Упражнение «Змея» выполняется по показу. И. п. – о. с. Руки за спину, кисть закругленная (это «голова змеи»). Правая рука начинает скользить вдоль груди от плеча сверху вниз (не прикасаясь к туловищу), до бедра. Отсюда плавным движением поднимается вперед-вверх. Повороты кистью вправо-влево («змея смотрит по сторонам»). То же выполняется левой рукой. Уже обе кисти «смотрят» друг на друга, «отворачиваются» и «неожиданно прячутся» за спину. *(Повторить не менее 4 раз.)*

5. Другое упражнение «Змея»: и. п. – о. с. То же, что и в предыдущем упражнении, но выполняется в сторону. Правая рука начинает скользить вдоль туловища от плеча к бедру и постепенно, изгибаясь, поднимается в сторону, то же выполнить левой рукой и вернуться в и. п. *(Повторить по 4 раза в каждую сторону.)*

6. И. п. – о. с. Руки на поясе. 1 – движение «волна» туловищем вправо (как бы подлезая под препятствие); 2 – и. п.; 3 – то же влево; 4 – и. п. *(Повторить 4 раза.)*

7. И. п. – о. с. 1 – наклон вправо; 2 – поворот туловища с наклоном; 3 – наклон вправо; 4 – и. п.; 5 – наклон влево; 6 – поворот туловища с наклоном; 7 – наклон влево; 8 – и. п. *(Повторить 4 раза.)*

8. И. п. – упор присев. 1 – прыжок прогнувшись; 2 – прыжок с поворотом на 90 градусов направо; 3 – прыжок в и. п.; 4 – прыжок с поворотом на 90 градусов налево; 5 – прыжок в и. п.; 6 – прыжок прогнувшись; 7 – прыжок вверх; 8 – прыжок прогнувшись. *(Повторить 4 раза.)* Перейти на ходьбу на месте и остановиться.

**Комплекс №4**

И. п - основная стойка. На счет «раз» - руки в стороны; на счет «два» - руки к плечам; на счет « три» - руки в стороны; на счет «четыре» -вернуться в исходное положение. Повторяется 6-8 раз.

И. п.- стойка ноги врозь. Руки на поясе. На счет « раз, два, три, четыре» - круговые движения головой вправо то же влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторяется 4 раза на каждую сторону.

И. п – ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет «раз» - наклон к правой ноге, хлопок за ногой; на счет « два» - вернуться в исходное положение; на счет « три» - то же с левой ногой. При наклоне выдох, при исходном положении вдох.

И. п – основная стойка, руки на поясе. На счет «раз»- правую ногу выставить вперед на носок; на счет «два» скользя носком по полу, правую отставить в сторону; на счет « три» - правую ногу назад; на счет « четыре» - вернуться в исходное положение. То же с левой ногой.

И. п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет «раз» - поворот туловища вправо, левую руку положить на правое плечо; на счет « два» - вернуться в исходное положение. То же на левую сторону. Голову и спину держать прямо. Повторить 6-8 раз.

Ходьба с выполнением дыхательных упражнений 30-40 секунд

**Комплекс №5**

И. п.- ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе. На счет «раз»- руки в стороны; на счет «два» - руки вверх, подняться на носки; на счет « три» - руки в стороны; на счет « четыре» -вернуться в исходное положение. (7 – 8 раз)

И. п.- ноги на ширине плеч, руки за головой. На счет «раз»- поворот туловища вправо, руки в стороны; на счет «два» - вернуться в исходное положение. То же влево. ( 8 раз)

И. п.- ноги на ширине плеч. Руки внизу. На счет «раз»- руки в стороны; на счет «два» - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; на счет « три» - выпрямиться, руки в стороны; на счет « четыре» - вернуться в исходное положение ( 6-8 раз)

И. п.- ноги на ширине плеч, руки внизу. На счет «раз»- руки в стороны; на счет «два» - наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; на счет « три» - выпрямиться, руки в стороны; на счет « четыре» - вернуться в исходное положение. То же самое к правой ноге. ( 6 раз)

И. п.- основная стойка, руки на поясе. На счет «раз»- правую ногу вперед на носок; на счет «два» - в сторону (вправо) ; на счет « три» - назад; на счет « четыре» - вернуться в исходное положение. То же самое влево левой ногой (6-8 раз)

И. п.- основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение.

**Комплекс №6**

1. Ходьба на носках.

2. Ходьба на пятках.

3. Ходьба с пятки на носок.

4. Ходьба с высоким подниманием колени.

5. Ходьба с поворотами туловища.

6. Выполняются наклоны туловища (влево-вправо, назад-вперед).

7. Выпады правой и левой ногой вперед.

8. Подскоки на обеих ногах, как на скакалке

**Комплекс упражнений №7**

Выполнять упражнения сверху вниз, начиная с шеи (каждое упражнение повторять 15–20 секунд), ученики повторяют их точно за учителем (под счет или без счета); во время выполнения обращать внимание детей на упражнения, помогая их запомнить.

1. Медленно, равномерно выполнить наклоны головы вправо-влево. Потом наклоны головы вперед-назад.

2. Так же медленно и равномерно выполнить повороты головы направо и налево.

3. Потягивание. Тянуться вверх руками, постепенно поднимаясь на носки, как будто стараясь дотянуться до потолка.

4. Выполнить круговые движения плечами вперед-назад, постепенно поднимая руки в стороны, плавно переходя в круговые движения кистями, потом предплечьями, а потом и руками.

5. Медленные наклоны вправо-влево, вперед-назад, постепенно переходящие в глубокий наклон с доставанием кончиками пальцев пола (или стараясь лбом достать колен).

Выполнять это упражнение следует медленно и аккуратно, чтобы не растянуть мышцы ног.

6. Стоя на одной ноге, выполнять круговые движения в коленном суставе, сначала правой ногой, потом левой. Если стоять на одной ноге трудно, то дома можно присесть на стул или кровать.

7. Приседания *(не менее 20 раз)*.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, то есть отжимания *(не менее 10 раз)*. На это упражнение следует обратить особое внимание, так как ученики должны сразу привыкать выполнять отжимания правильно.

9. Подъем туловища из положения лежа. *(Выполнять 10–15 раз, чтобы дети не уставали перед сдачей теста, но смогли усвоить правильность выполнения.)*

10. Прыжки – ноги вместе, ноги врозь.

**Комплекс №8**

1.     Исходное положение (И.п.) – основная стойка, руки на пояс. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (30 – 40 шагов). Дыхание свободное.

2.     И.п. – ноги врозь. Согнуть руки в стороны, пальцы в кулак, прогнуться – вдох. Вернуться в исходное положение, разжать пальцы – выдох. Темп медленный.  Повторить 3 – раза.

3.     И.п. – основная стойка. Наклон вперед, коснуться пальцами носков ног – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 5 – 6 раз.

4.     И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз. Наклоны влево – вправо. Дыхание свободное. Повторить 6 – 7 раз в каждую сторону.

5.     И.п. – основная стойка. Присесть, коснуться  пальцами пола – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 4 – 5 раз.

6.     И.п. – стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. Темп медленный. Повторить 6 – 8 раз.

7.     И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. Кисти сжать в кулаки, затем разжать. Темп медленный. Повторить 15 – 20 раз.