Комплекс гимнастики №1 апрель

1. Построение в шеренгу по одному. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.
2. Ходьба в колонне по одному:
   - строевым шагом (15 секунд);
   - на носках с руки вытянуты вверх (15 секунд);
   - на пятках, руки за голову (15 секунд);
   - прямыми ногами вперёд, руки на поясе (15 секунд);
   - в полуприсяди, руки за голову (15 секунд);
   - с переходом на легкий бег;

3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (15 – 20 секунд);
- на носках руки вытянуты вверх (15 секунд);
- высоко поднимая колени, руки на поясе (15 секунд);
- с приседанием и сменой направления движения (4 раз);
- с переходом на ходьбу.

4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе **с восстановление дыхания в ходьбе (вдох – выдох 4 – 6 раз)**, с перестроением в три колонны.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот головы вправо; 2 – и.п; 3 –поворот головы влево; 4 – и.п. Повторить по 3 – 4 поворота в каждую сторону.

2. **И.п.** – ноги на ширине плеч, прямые руки в стороны. 1 – 4 вращение прямых рук круговыми движениями в боковой плоскости вперед; 5 – 8 вращение прямых рук круговыми движениями в боковой плоскости назад. Выполнить по 3 – 4 раза в каждую сторону.

3. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед, с поворотом к правой ноге и хлопком за коленом; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед с поворотом к левой ноге и хлопком за коленом 4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 поворота с наклоном к каждой ноге.

4. **И.п. –** ноги вместе, руки внизу, вдоль туловища. 1 – поднимаем правую ногу, сгибая в колени, одновременно руки за голову; 2 – и.п.; 3 – поднимаем левую ногу, сгибая в колени, одновременно руки за голову; 4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 раза на каждую ногу.

5. **И.п. –** стойка пятки вместе, носки врозь, руки за головой. Выполнить 7 – 8 глубоких приседаний, отрывая пятки от пола.

6. **И.п. –** ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжок вправо; 2 – прыжок влево. Выполнить 2 подхода по 6 – 7 прыжков в каждую сторону.

Речевка:
Мы зарядку не проспали,
Физкультурниками стали.
Знаем мы, что для страны
Люди сильные нужны.

4. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, выход из зала.

Комплекс гимнастики №2 апрель

1. Построение в шеренгу по одному. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.
2. Ходьба в колонне по одному:
   - строевым шагом (15 секунд);
   - на носках, руки на поясе (15 секунд);
   - на пятках, руки за голову (15 секунд);
   -высоко поднимая колени, руки на поясе (15 секунд);
   - приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (15 секунд);
   - с переходом на легкий бег;
3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (15 – 20 секунд);
   - на носках, руки на поясе (15 секунд);
   - с захлестыванием голени, руки за головой (15 секунд);
   - со сменой направляющего (4 – 5 раз) в лёгком беге;
   - с переходом на ходьбу.
4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе **с восстановление дыхания в ходьбе (вдох – выдох 4 – 6 раз)**, с перестроением в три колонны.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо; 2 – и.п; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п. Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.

2. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки внизу вдоль туловища. 1 – правое плечо вверх; 2 – левое плечо вверх; 3 – правое плечо вниз; 4 – левое плечо вниз, принять и.п. Выполнить 4 – 5 раз.

3. **И.п. –** ноги вместе, руки вдоль туловища.1 – отставить правую ногу вправо на носок, одновременно поднимая прямые руки вперёд – вверх; 2 – и.п. 3 – отставить левую ногу влево на носок, одновременно поднимая прямые руки вперёд – вверх; 4 – и.п. Повторить 3 – 4 раза для каждой ноги.

4. **И.п.** –ноги врозь, руки на поясе. 1 – 3 – выполнить 3 пружинистых наклона вперед; 4 – исходное положение. Выполнить 6 подходов по 3 наклона.

5. **И.п. –** ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить 7 – 8 глубоких приседаний, разводя руки в стороны.

6. **И.п. –** ноги вместе, руки на поясе. 1 – 4 прыжки на двух ногах вперед; 5 – 8 прыжки на двух ногах назад. Выполнить 4 – 5 подходов по 4 прыжка.

Речевка:

Мы зарядку не проспали,
Физкультурниками стали.
Знаем мы, что для страны
Люди сильные нужны.

4. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, выход из зала.