

## ГИМНАСТИКА ДО УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Гимнастика до учебных занятий в режиме школьного дня дополняет утреннюю зарядку, проводимую дома. **Ее цель** — способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на уроках.

Основа гимнастики до занятий — это комплекс физических упражнений для различных мышечных групп. В комплекс должны включаться упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (движения руками и головой), мышц спины и брюшного пресса (наклоны вперед, назад, в стороны), мышц нижних конечностей (приседания, выпады), подскоки. Начинать и заканчивать комплекс необходимо ходьбой на месте.

Общее руководство проведением гимнастики до занятий осуществляет учитель физкультуры. Учителя-предметники контролируют проведение гимнастики в том классе, где у них первый урок.

Для того чтобы гимнастика до учебных занятий проходила наиболее организованно и эффективно, необходимо привлекать к ее проведению физкультурный актив. В каждом классе (начиная с 1У-го) у физорга должны быть 1-2 помощника для демонстрации правильного выполнения упражнений. Хорошо подготовленным помощникам можно доверить и проведение гимнастики. Инструкторы-общественники из числа учащихся старших классов проводят гимнастику с учащимися 1-11 классов.

Продолжительность гимнастики не должна превышать 6-7 мин (в младших классах — не более 5-6 мин).

Добиваясь качественного проведения гимнастики до учебных занятий, учителям физической культуры следует включать в комплекс наиболее простые упражнения, не требующие сложной координации, не дающие силовую нагрузку, исключая упоры присев, отжимания и т.д.

Комплексы упражнений могут быть разучены на уроках физкультуры. Их следует менять не реже одного раза в месяц (желательно через каждые две недели. Каждый комплекс состоит из 5-6 упражнений. Количество повторений каждого упражнения — по усмотрению учителя. Гимнастику желательно выполнять под музыку.

Для проведения гимнастики целесообразно учащихся объединять по группам классов: 1-111, 1У-У1, УИ-УШ, 1Х-Х1. Однако, в зависимости от конкретных условий и по усмотрению администрации школы и педагогов, она может проводиться с каждым классом отдельно.

Ниже приводятся примерные комплексы упражнений для разных групп классов.

### 1-3 классы

#### **Комплекс 1**

1. Ходьба на месте с широкими, свободными движениями руками.
2. И.п. — стойка боксера (левая рука впереди, кисти сжаты в кулаки). 1—4 — попеременное сгибание и разгибание рук.
3. И.п. — основная стойка (о.с.). 1 — руки к плечам, правую ногу в сторону на носок, наклон туловища вправо; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой.
4. И.п. — руки на поясе. 1 — наклон туловища вперед прогнувшись; 2 — и.п.; 3 — наклон туловища назад, руки в стороны; 4 — и.п.
5. И.п. — о.с. 1 — присед, руки вперед; 2 — и.п.; 3—4 — то же, что 1-2.
6. И.п. — руки в стороны. 1 — прыжок ноги врозь, руки вниз; 2 — и.п.; 3—4 — то же, что 1-2.

#### **Комплекс 2**

1. Ходьба на месте с движениями руками (вверх, в стороны, к плечам, к груди и т.д.).
2. И.п. — о.с. 1—2 — поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3—4 — и.п.
3. И.п. — руки на поясе. 1 — присед или полуприсед, руки в стороны; 2 — и.п.; 3 — присед, руки вверх; 4 — и.п.
4. И.п. — то же. 1 — наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, левую руку вверх; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево.
5. И.п. — то же. Прыжки на месте. 1 — ноги врозь; 2 — и.п.; 3 — правую вперед, левую назад; 4 — и.п.; 5—8 — то же, но на счет 7 левую вперед, правую назад.  
3 — наклон туловища назад, руки в стороны; 4 — и.п.
5. И.п. — о.с. 1 — присед, руки вперед; 2 — и.п.; 3—4 — то же, что 1-2.
6. И.п. — руки в стороны. 1 — прыжок ноги врозь, руки вниз; 2 — и.п.; 3—4 — то же, что 1-2.

#### Комплекс 3

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедер.
2. И.п. — о.с. 1 — руки на пояс; 2 — руки к плечам; 3 — руки вверх, потянуться; 4 — и.п.
3. И.п. — руки за головой. 1—2 — поворот туловища направо; 3—4 — то же налево.
4. И.п. — руки к плечам. 1 — полуприсед, руки вперед; 2 — и.п.; 3 — присед, руки вверх; 4 — и.п.

5. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон туловища к правой ноге; 2 — наклон вперед; 3 — наклон к левой ноге; 4 — и.п.

6. И.п. — о.с., руки на поясе. 1-3 — прыжки на месте; 4 — прыжок с поворотом на 90°.

#### **Комплекс 4**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка {о. с.}. 1—руки в стороны, 2— руки вверх, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (6—8 повт.).

3. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны, 2— и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

4. «Петрушка». И. и.— упор присев. 1—встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены, 2 — и. п. (6— 8 повт.). При четвертом повторении — руки вверх-наружу, при 5—6-м — руки вперед.

5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание (!—2 — вдох, 3—4 — выдох).

6. И. п.— о. с. 1—руки через стороны вверх, 2 — руки в стороны, 3 — руки вперед, 4—и. п. (4—6 повт.).

#### **Комплекс 5**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

2. И. п.— руки перед грудью. 1—2 —рывки согнутыми руками назад, 3—4 — рывки прямыми руками назад с поворотом туловища вправо, 5—8 — то же с поворотом влево (4—6 повт.).

3. И. п.— руки на поясе. 1—наклон вправо, 2—и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

Упр. 4. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, 2 — и. п. (6—8 повт.).

5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

6. И. п.—о. с. 1 —правая рука вперед, 2 —то же левой, 3 — правая рука вверх, 4 — то же левой, 5 — правая рука в сторону, 6- то левой, 7-правая вниз, 8- то же левой ( повт 4-6 раз)

#### **Комплекс 6**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя 32—48 счетов).

2. «Гиревика». И. п.— о. с. 1—с усилием правую руку к плечу, пальцы сжать в кулак, 2 — то же левой,

3 — с усилием правую руку вверх, 4—то же левой, 5 — правую руку к плечу, 6 — то же левой, 7— правую руку вниз, 8 — то же левой (4— 6 повт.).

3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—наклон вправо, 2 — и. п., 3—наклон вперед, 4—и. п., 5 — наклон влево, 6—и. п., 7 — наклон назад, 8 — и. п. (4—6 повт.).

4. И. п.— о. с. 1—выпад правой вперед, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.).

5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте сохранять ритмичное дыхание.

6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).

#### **Комплекс 7**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

2. «Косари». И. п.— стойка ноги врозь, руки как бы держат косу. Поворот туловища, имитирующий движение косаря. 1 — взмах косой, 2—«снашивание травы» (6—8 повт.).

3. И. п.— о. с. 1 — выпад правой вперед, руки на поясе, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.).

4. И. п.— о. с. 1—руки в стороны, 2—3 — два пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола, 4 — и. п. (6— 8 повт.).

5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32 -48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание.

6. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки вверх, 2— шаг правой вперед, руки на поясе, 3 — шаг влево назад, руки в стороны, 4 — шаг правой назад, руки вниз (4—6 повт.).

#### **Комплекс 8**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). ,

2. «Ванька-встанька». И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — наклон влево (6—8 повт.).
3. «Штангисты». И. п.— стойка ноги врозь. 1 — согнуть руки вперед, локти вниз, пальцы сжать в кулаки, 2 — руки вверх, 3 — руки к плечам, локти вниз, 4 — и. п. (6—8 повт.).
4. «Пружина». И. п.— о. с. 1—3 — приседания, 4 — прыжок вверх, руки вверх (4—6 повт.).
5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.
6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).

### **Комплекс 9**

По команде принять положение правильно?! осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32—48 счетов).
2. И. п.— о. с. 1—правую назад на носок, руки вверх, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.).
3. «Дровосек». И. п.— стойка ноги врозь, руки в «замок». 1 — наклон вперед («колка дров»), 2 — и. п. (6—8 повт.).
4. И. п.— о. с. 1—присед, руки вперед, 2 — и. п., 3 — присед, руки в стороны, 4 — и. п., 5 — присед, руки вверх, 6— и. п., 7 — присед, руки вперед, 8 — и. п. (4—6 повт.).
5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание.
6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).

### **Комплекс 10**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— о. с. 1—2 — шаг правой вправо, подняться на носки, прогнуться, 3—4 — и. п., 5—8 — то же в другую сторону (4—6 повт.).
3. И. п.—руки на пояс. 1 —наклон вправо, левую руку вверх, 2 — и. п., 3—4 — то же влево со сменой положения рук (6—8 повт.).
4. И. п.— упор присев. 1 — встать, подняться на носки, руки через стороны вверх, 2 — и. п. (8—10 повт.).
5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.
6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).

### **4-6 классы**

#### **Комплекс 1**

1. И.п. — о.с. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх, прогнуться; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.
2. И.п. — то же. 1—4 — круги руками вперед; 5—8 — то же назад.
3. И.п. — руки на поясе. 1 — выпад правой ногой вперед; 2—3 — два пружинящих покачивания в выпад; 4 — и.п.; 5—8 — то же левой ногой.
4. И.п. — стойка ноги врозь. 1 — руки через стороны вверх, наклон туловища вправо; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево.
5. И.п. — руки за головой. 1 — полуприсед, руки вверх; 2 — и.п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и.п.
6. И.п. — руки на поясе. 1-4 — прыжки на обеих ногах, 5—8 — прыжки на левой; 9—12 — прыжки на правой.

Начинать и заканчивать комплекс ходьбой на месте с движениями руками (вперед, в стороны, к плечам, за голову, на пояс).

#### **Комплекс 2**

1. Ходьба на месте с различными движениями руками.
2. И.п. — о.с. 1 — руки вперед, 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.
3. И.п. — руки за головой. 1—3 — наклоны туловища вправо; 4 — и.п.; 5—8 — то же влево.
4. И.п. — стоя ноги врозь пошире, руки на поясе. 1 — наклон туловища к правой ноге; 2 — и.п.; 3 — то же к левой; 4 — и.п.
5. И.п. — руки за головой. 1 — наклон туловища назад; 2 — и.п.; 3 — присед, руки вперед; 4 — и.п.
6. И.п. — руки на поясе. Прыжки на месте. 1 — ноги врозь; 2 — ноги скрестно, правая перед левой; 3 — ноги врозь; 4 — скрестно, левая перед правой.

#### **Комплекс 3**

1. Ходьба на месте с движениями руками.
2. И.п. — о.с. 1-4 — круги руками вперед; 5—8 — круги руками назад.

3. И.п. — руки на поясе. 1 — наклон туловища вправо; 2 — наклон влево; 3 — наклон назад; 4 — и.п.
4. И.п. — руки за спиной, пальцы в «замок». 1 — присед; 2 — и.п.
5. И.п. — руки на поясе. 1 — выпад правой ногой вперед, руки в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же другой ногой.
6. И.п. — то же. 1 — прыжок ноги врозь, руки вверх; 2 — и.п.; 3 — прыжок ноги врозь, руки в стороны; 4 — и.п.

#### **Комплекс 4**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку и высоко поднимая согнутую ногу (на 32—48 счетов).
2. И. п.— о. с. 1 — руки к плечам, локти в стороны, лопатки свести, 2 — и. п. (8—10 повт.).
3. И. п.— стойка ноги врозь. 1—наклон вправо, согнуть левую руку и коснуться подмышечной впадины, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).
4. И. п.— упор присев. 1 — встать, руки в стороны ладонями вверх, правую вперед на пятку, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.).
5. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание.
6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).

#### **Комплекс 5**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— руки на пояс. 1—2 — выпад вправо, руки через стороны вверх, хлопок над головой, 3—4 — и. п., 5—8 — то же влево (4—6 повт.).
3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед, руки в стороны, 2 — и. п., 3 — правая рука вверх, наклон влево, 4 — и. п., 5 — левая рука вверх, наклон вправо, 6 — и. п., 7 — наклон вперед, руки в стороны, 8 — и. п. (4—6 повт.).
4. И. п.— руки за голову. 1 — поднять правую, согнутую в колене и прижать ее руками к груди, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.).
5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов): 8 шагов — на всей стопе, 8 шагов — на носках и т. д. Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.
6. И. п.— руки за голову. 1 — правую руку в сторону, 2 — левую руку в сторону, 3 — правую руку вперед, 4 — левую руку вперед, 5 — правую руку вверх, 6 — левую руку вверх, 7 — правую руку за голову, 8 — и. п. (2—4 повт.).

#### **Комплекс 6**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять ее в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п. — руки в стороны. 1—руки за голову, 2 — руки вверх, 3 — руки за голову, 4 — и. п. (6—8 повт.).
3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловища: 1—4 — в правую сторону, 5—8 — в левую (6—8 повт.).
4. И. п.— упор присев. 1 — встать, руки вверх, правую назад на носок, прогнуться, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (4—6 повт.).
5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов): 8 шагов — ходьба обычная, 8 шагов — на носках и т. д. Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.
6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).

#### **Комплекс 7**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— о. с. 1—2 — руки через стороны вверх, подняться на носки, 3—4 — и. п. (6—8 повт.).
3. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову. 1—поворот туловища вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).
4. И. п.— о. с. 1 — выпад правой, руки на пояс, 2—3 — пружинящие покачивания, 4 — и. п., 5—8 — то же левой (4—6 повт.).
5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).

### **Комплекс 8**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять ее в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

2. И. п.— руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, 2 — то же влево (8—10 повт.).

3. И. п.— о. с. 1 — шаг правой в сторону, 2—3 — наклон вперед, руками коснуться пола, 4 — и. п., 5—8 — то же шагом левой (6—8 повт.).

4. И. п.— руки на пояс. 1 — присед, руки в стороны, 2 — и. п. (10—12 повт.). При повторениях менять положение рук: вперед, вверх, в стороны.

5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32 — 48 счетов): 8 шагов — ходьба обычная, 8 шагов — на носках и т. д. Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

6. И. п.— о. с. 1 — правую руку к плечу, 2 — левую руку к плечу, 3 — правую руку вверх, 4 — левую руку вверх, 5—8 — хлопки над головой, 9 — левую руку к плечу, 10 — правую руку к плечу, 11 — левую руку вниз, 12 — правую руку вниз (2—3 повт.).

### **Комплекс 9**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, руки вверх, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

3. И. п.— руки на пояс. 1 — выпад правой в сторону, руки вперед, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (4—6 повт.).

4. И. п.— о. с. 1—упор присев, 2 — наклон вперед, не отрывая рук от пола, 3 — упор присев, 4—и. п. (6—8 повт.).

5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов): 8 шагов — ходьба обычная, 8 шагов — на носках и т. д. Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

6. И. п.— руки к плечам. 1—руки в стороны, 2 — руки вверх, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (6—8 повт.).

### **Комплекс 10**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—7 секунд.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

2. И. п.— о. с. 1 — правую назад на носок, руки вверх, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.).

3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны ладонями кверху, 2 — и. п., 3—4 — то же с поворотом влево (6—8 повт.).

4. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 — полуприсед на правой, левая прямая, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же на левой (6—8 повт.).

5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание.

6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).

## **7 – 8 классы**

### **Комплекс 1**

1. И.п. — руки в стороны. 1 — правую руку к плечу, левую в сторону; 2 — и.п.; 3 — левую руку к плечу, правую в сторону; 4 — и.п.

2. И.п. — руки вверху. 1 — круги руками внутрь; 2 — наклон туловища вправо; 3 — круги руками наружу; 4 — наклон туловища влево.

3. И.п. — о.с. 1 — присед, руки в стороны; 2 — и.п.; 3 — присед, руки вперед; 4 — и.п.

4. И.п. — руки вверху. 1 — поворот туловища направо, руки в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же налево.

5. И.п. — руки за головой. 1 — наклон туловища вперед прогнувшись, руки в стороны; 2 — выпрямиться, руки к плечам; 3 — наклон туловища назад, руки вверх; 4 — и.п.

6. И. п. — руки на поясе. 1—3 — прыжки на обеих ногах; 4 — прыжок с поворотом на 180°.

Начинать и заканчивать комплекс ходьбой на месте с движениями руками (круги внутрь, наружу, вперед, назад, дуги внутрь, наружу и т.д.).

### **Комплекс 2**

1. Ходьба на месте с различными движениями руками.

2. И.п. — о.с. 1 — руки к плечам; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.

3. И.п.— руки на поясе. 1"—присед, руки к плечам; 2 — и.п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и.п.

4. И.п. — руки перед грудью. 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — и.п., 3-4 — то же влево.
5. И.п. — руки к плечам. 1 — поворот туловища направо, руки в стороны; 2 — и.п., 3—4 — то же налево.
6. И.п. — о.с. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вверх; 3 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 4 — прыжком вернуться в и.п.

### **Комплекс 3**

1. Ходьба на месте с поворотами (налево, направо, кругом).
2. И.п. — руки на поясе. 1 — руки перед грудью; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.
3. И.п. — то же. 1 — выпад вправо, правую руку в сторону; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево.  
372 .
4. И.п. — руки за головой. 1 — наклон туловища назад! 2 — и.п.; 3 — присед, руки вперед; 4 — и.п.
5. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот туловища направо, руки в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же налево.
6. И.п. — о.с. 1—4 — прыжки на обеих ногах с различными движениями руками.

### **Комплекс 4**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— о. с. 1—2 — руки на пояс, полуприсед, наклон вперед, 3—4 — выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, потянуться, 5—6 — руки на пояс, наклон назад, 7—8 — и. п. (6—8 повт.).
3. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову, локти в стороны (прогнуться). 1—2 — поворот туловища вправо, руки вверх-наружу, 3—4 — и. п., 5—6 — поворот туловища влево, руки вверх-наружу, 8 — и. п. (6—8 повт.).
4. И. п.— руки за голову. 1—2 — правую назад на носок, прогнуться, 3—4 — приставляя правую, два пружинящих наклона вперед прогнувшись, 5—8 — то же левой (4—6 повт.).
5. И. п.—руки на пояс. 1—2 — присед на носках, руки вперед, 3—4 — и. п. (6—8 повт.).
6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте: на четыре шага — руки через стороны вверх — вдох, на следующие четыре — руки вниз — выдох (4—6 повт.).
7. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — подняться на носки, наклон вправо, левую руку вверх, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же в другую сторону (4—6 повт.).

### **Комплекс 5**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— о. с. 1—2 — правую назад на носок, руки вверх-наружу, прогнуться, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же левой (4—6 повт.).
3. И. п.— руки за голову. 1—2 — упор присев, 3—4 — вернуться в и. п., 5—6 — подняться на носки, руки вверх, 7—8 — вернуться в и. п. (4—6 повт.).
4. И. п. — руки в стороны. 1—2 — правую вправо на носок, правую руку на пояс, левую руку вверх, наклон вправо, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же с левой (4—6 повт.).
5. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—4 — круг туловищем вправо, 5—8 — то же влево (4—6 повт.).
6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.
7. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, правую руку в сторону, 2 — приставить правую, левую руку в сторону, 3 — голову наклонить назад, руки вверх, 4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же шагом левой назад (2—4 повт.).

### **Комплекс 6**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— о. с. 1 — шаг правой вправо, руки к плечам, 2—3 — подняться на носки, руки вверх-наружу, 4 — приставить левую и вернуться в и. п., 5—8 — то же левой влево (4—6 повт.).
3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же с поворотом туловища влево (6—8 повт.).
4. И. п.— стойка ноги врозь, руки за спину. 1—2 — наклон туловища вправо, левую руку вверх, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же с наклоном туловища влево и сменой положения рук (4—6 повт.).
5. Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—3 — три пружинящих приседа, 4 — вернуться в и. п. (6—8 повт.).

6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

7. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — правую руку на пояс, 2 — левую руку за голову, 3 — подняться на носки, руки вверх, 4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же со сменой положения рук (4—6 повт.).

### **Комплекс 7**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку. (на 32—48 счетов).

2. И. п.— о. с. 1—правую руку в сторону, 2 — левую руку в сторону, 3 — присед на носках, 4 — вернуться в и. п. (6—8 повт.).

3. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — 2 — согнуть правую, наклон влево, руки вверх, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же, сгибая левую (4—6 повт.).

4. И. п.— стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же с поворотом туловища влево (6—8 повт.).

5. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову. 1—3 — три пружинящих наклона вперед прогнувшись, 4 — вернуться в и. л. (6—8 повт.).

6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичность дыхания.

7. И. п.— руки на пояс. 1—выпад правой вперед, левую руку вперед, правую руку в сторону, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же левой со сменой положения рук, 5 — выпад правой в сторону, правую руку вверх, левую руку в сторону, 6 — вернуться в и. п., 7—8 — то же левой со сменой положения рук (4—6 повт.).

### **Комплекс 8**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

2. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, руки вверх-наружу, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же с поворотом туловища влево (4—6 повт.).

3. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки за голову. 1—2 — сгибая правую, наклон влево, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же, сгибая левую с наклоном вправо (4—6 повт.).

4. И. п.— о. с. 1—2 — упор присев, 3—4 — встать, руки вверх, правую назад на носок, 5—8 — то же левой (4—6 повт.).

5. И. п.— руки за голову. 1—наклон назад, 2—3 — пружинящие наклоны вперед прогнувшись, 4 — вернуться в и. п. (6—8 повт.).

6. И. п.— руки на пояс. 1 — полуприсед на правой, левую вперед на пятку, руки в стороны, ладонями вверх, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же со сменой положения ног (6—8 повт.).

7. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичность дыхания.

8. И. п.— руки в стороны. 1—2 — шаг правой в сторону, поворот туловища влево, правую руку за голову, левую руку на пояс, 3—4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же левой со сменой положения рук (4—6 повт.).

### **Комплекс 9**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

2. И. п.— о. с. 1—2 — упор присев, 3—4 — встать, подняться на носки, руки вверх (6—8 повт.).

3. И. п.— стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 — поворот туловища вправо, рывок прямыми руками назад, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же с поворотом туловища влево (6—8 повт.).

4. И. п.— руки на пояс. 1 — шаг правой вправо, 2—3 — сгибая правую, пружинящие наклоны влево, руки вперед, 4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же левой (4—6 повт.).

5. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—3 — сгибая правую, правую руку вверх, три пружинящих наклона влево, 4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же левой и наклоны вправо (4—6 повт.).

6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичность дыхания.

7. И. п.— о. с. 1—левую руку на пояс, 2 — правую руку на пояс, 3 — левую руку к плечу, 4 — правую руку к плечу, 5 — левую руку вверх, 6 — правую руку вверх, 7 — хлопок над головой, 8 — вернуться в и. п. (4—6 повт.).

### **Комплекс 10**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

2. И. п.— широкая стойка ноги врозь. 1—2 — руки вверх, прогнуться, 3 — наклон вперед, руки расслабленно опустить вниз, 4 — вернуться в и. п. (6—8 повт.).
3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—3 — три пружинящих наклона вправо, 4 — вернуться в и. п., 5—8 — то же влево (6—8 повт.).
4. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову. 1—3 — три пружинящих наклона вперед прогнувшись, 4 — вернуться в и. п. (6—8 повт.).
5. И. п.— руки на пояс. 1—шаг правой вправо, руки в стороны, 2 — приставить левую, полуприсед, руки на пояс, 3 — шаг левой влево, руки в сторону, 4 — вернуться в и. п. (6—8 повт.).
6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичность дыхания.
7. И. п.— руки на пояс. 1—правую *назад*, на носок, правую руку вперед, левую руку вверх, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же левой со сменой положения рук (6—8 повт.).

## **9-11 классы**

### **Комплекс 1**

1. И.п. — о.с. 1—4 — круги руками вперед; 5—8 — круги руками назад.
2. И.п. — руки вверх. 1 — правую руку к плечу, левую за голову; 2 — и.п., 3—4 — то же со сменой положения рук.
3. И.п. — о.с. 1 — полуприсед, левую руку в сторону, правую вверх; 2 — и.п.; 3—4 — то же со сменой положения рук.
4. И.Л.— тоже. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок, 2 — и.п.; 3—4 — то же левой ногой.
5. И.п. — то же. 1 — выпад вправо, руки вперед; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево.

### **Комплекс 2**

1. И.п. — о.с. 1 — руки в стороны; 2 — и.п.; 3 — руки вверх, подняться на носки; 4 — и.п.
2. И.п. — полуприсед, руки на коленях. 1 — наклон туловища назад, руки вверх (ладонями наружу); 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон туловища вперед прогнувшись, руки в стороны; 4 — и.п.
3. И.п. — стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 — поворот туловища направо, руки в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же налево.
4. И.п. — то же. 1 — наклон туловища влево, руки вверх; 2 — и.п., 3—4 — то же вправо.
5. И.п. — о.с. 1 — выпад правой ногой вперед, руки в стороны; 2 — присед или полуприсед, руки на колени; 3 — выпад вправо, руки вверх; 4 — и.п.; 5 — выпад левой ногой вперед, руки в стороны; 6 — присед или полуприсед, руки на коленях; 7 — выпад влево, руки вверх; 8 — и.п.
6. И.п. — руки на поясе. 1—4 — подскоки на правой ноге с поворотом на 90° (на каждый счет). 5—8 — то же на левой ноге в другую сторону.

### **Комплекс 3**

1. И.п. — о.с. 1—2— руки через стороны вверх, подняться на носки; 3—4 — и.п.
2. И.п. — руки на поясе. 1—4 — круг туловищем вправо, 5—8 — то же влево.
3. И.п. — то же. 1 — полуприсед на правой ноге, левую вперед на носок, руки в стороны; 2 — и.п.; 3—4 — то же со сменой положения ног.
4. И.п. — то же. 1 — присед или полуприсед, руки вперед; 2 — выпрямиться, правую ногу назад на носок, руки в стороны; 3 — присед или полуприсед, руки вперед; 4 — и.п.; 5—8 — то же со сменой положения ног.
5. И.п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — наклон туловища вправо; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево.
6. И.п. — руки на поясе. Прыжки на месте. 1—4 — на правой ноге; 5—8 — на левой.

### **Комплекс 4**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием ног, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову. 1—2—наклон туловища назад, руки в стороны — вдох, 3—4 — и. п.— выдох (8 повт.).
3. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, сгибая правую, руки вправо, 2 — то же влево (6—8 повт.).
4. И. п.— руки на пояс. 1 — выпад вправо, руки в стороны, 2 — и. п., 3 — полуприсед, руки вверх, 4 — и. п., 5—8 — то же влево (4—6 повт.).
5. И. п.— упор присев. 1—2 — встать, правую назад на носок, руки вверх, прогнуться — вдох, 3—4 — и. п.— выдох, 5—8 — то же, левую назад (4—6 повт.).
6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов). Во время ходьбы на месте на 4 шага — руки через стороны вверх — вдох, на следующие 4 — руки вниз — выдох (4— 6 повт.).
7. И. п.— о. с, 1—правую вправо на носок, левую руку вверх, правую руку вперед, 2 — и. п.



3—4 — то же левой рукой в другую сторону со сменой положения рук (4 повт.).

### **Комплекс 5**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием ног, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— руки к плечам. 1—2 — подняться на носки, руки вверх-наружу, ладони внутрь — вдох, 3—4 — полуприсед на всей стопе, руки назад — выдох (6—8 повт.).
3. И. п.— о. с. 1 — правую в сторону на носок, руки к плечам, 2 — наклон вправо, руки вверх, 3 — выпрямиться, руки к плечам, 4 — и. п., 5—8 — то же в другую сторону (4—6 повт.).
4. И. п.— руки на пояс. 1 — правую вправо на носок, лг-вую руку вверх, наклон вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же в другую сторону (6—8 повт.).
5. И. п.— руки на пояс. 1—3 — присед на носках, 4 — и. п. (6—8 повт.).
6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичность дыхания: на четыре шага — вдох, на следующие четыре — выдох (4—6 повт.).
7. И. п.— руки в стороны. 1—2 — круг правой рукой кверху, 3 — полуприсед, правая рука вверх, левая рука вперед, 4 — и. п., 5—6 — круг левой рукой кверху, 7 — полуприсед, левая рука вверх, правая рука вперед, 8 — и. п. (4—6 повт.).

### **Комплекс 6**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— руки на пояс. 1—2 — подняться на носки, свести лопатки, отвести локти назад, прогнуться — вдох, 3—4 — полуприсед на носках со сгибанием туловища вперед, локти вперед — выдох (6—8 повт.).
3. И. п.— руки к плечам. 1—4 — круги согнутыми руками вперед, 5—8 — то же назад (4—6 повт.).
4. И. п.— руки вверх. 1 — поднять правую, согнутую в колене, вперед, руки напряженно согнуть в стороны, пальцы сжать в кулак, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.).
5. И. п.— руки к плечам. 1 — правую вправо на носок, руки вверх-наружу, ладони внутрь, 2 — приставить правую, полуприсед, руки на колени, 3 — выпрямиться, правую вправо на носок, руки вверх-наружу, ладони внутрь, 4 — и. п., 5—8 — то же левой (4—6 повт.).
6. И. п.— руки на пояс. 1—2 — присед, руки в стороны, 3—4 — и. п. (6—8 повт.).
7. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичность дыхания.
8. И. п.— о. с. 1—правую вправо на носок, левую руку вверх, правую руку вперед, голову повернуть вправо, 2 — и. п., 3 — левую влево на носок, правую руку вверх, левую руку вперед, голову повернуть влево, 4 — и. п. (4—6 повт.).

### **Комплекс 7**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— руки на пояс. 1—2 — подняться на носки, руки вверх-наружу, ладони внутрь — вдох, 3—4 — и. п.— выдох (6—8 повт.).
3. И. п.— руки вверх. 1 — руки в стороны, 2 — руки к плечам, 3 — поворот туловища вправо, 4 — и. п., 5—8 — то же с поворотом влево (4—6 повт.).
4. И. п.— руки к плечам. 1—локтем правой руки коснуться колена поднятой вперед, согнутой в колене левой, 2 — и. п., 3 — локтем левой руки коснуться колена поднятой вперед, согнутой в колене правой, 4 — и. п., 5 — полуприсед, руки в стороны, 6 — выпрямиться, руки вверх, 7 — полуприсед, руки вперед, 8 — и. п. (4—6 повт.).
5. И. п.— руки на пояс. 1—2 — два пружинящих наклона вперед прогнувшись, 3 — присед, руки вперед, 4 — и. п. (8—10 повт.).
6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.
7. И. п.— о. с. 1—правую скрестно перед левой на носок, поворот кругом, левую руку вверх, правую руку в сторону, 2 — и. п., 3 — левую скрестно перед правой на носок, поворот кругом, правую руку вверх, левую руку в сторону, 4 — и. п. (4—6 повт.).

### **Комплекс 8**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— руки на пояс. 1—2 — правую назад на носок, руки вверх, ладони внутрь — вдох, 3—4 — и. п.— выдох (6—8 повт.).

3. И. п.— руки в стороны. 1—правую руку дугой вверх-влево, 2 — обе руки дугой вверх-вправо, 3 — обе руки дугой вверх-влево, 4 — и. п., 5—8 — то же с левой руки (4—7 повт.).
4. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — два пружинящих наклона вправо, 3—4 — то же влево, 5 — руки к плечам, поворот туловища вправо, 6 — то же влево, 7 — то же вправо, 8 — и. п. (4—6 повт.).
5. И. п.— руки вверх. 1—2 — полуприсед с поворотом туловища вправо, руки в стороны, 3—4 — и. п., 5—8 — то же в другую сторону (4—6 повт.).
6. И. п.— присед с полунаклоном вперед, руки назад. 1— 2 — вставая выпрямиться, подняться на носки, руки дугами вперед-вверх, 3—4 — и. п. (6—8 повт.).
7. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.
8. И. п.— о. с. 1—правую скрестно перед левой на носок, поворот кругом, левую руку вверх, правую руку в сторону, поворот головы вправо, 2 — и. п., 3 — левую скрестно перед правой на носок, поворот кругом, правую руку вверх, левую руку в сторону, поворот головы влево, 4 — и. п. (4—6 повт.).

### **Комплекс 9**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием ног, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Упр. 2, И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову. 1—2—наклон туловища назад, руки в стороны — вдох, 3—4 — и. п., — выдох (8 повт.).
3. И. п.— широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, сгибая правую, рук вправо, 2 — то же влево (6—8 повт.).
4. И. п.— руки на пояс. 1 — выпад вправо, руки в стороны, 2 — и. п., 3 — полуприсед, руки вверх, 4 — и. п., 5—8 — то же влево (4—6 повт.).
5. И. п.— упор присев. 1—2 — встать, правую назад на носок, руки вверх, прогнуться — вдох, 3—4 — и. п.— выдох, 5—8 — то же, левую назад (4—6 повт.).
6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов). Во время ходьбы на месте на 4 шага — руки через стороны вверх—вдох, на следующие 4 — руки вниз — выдох (4— 6 повт.).
7. И. п.— о. с. 1 — правую вправо на носок, левую руку вверх, правую руку вперед, 2 — и. п., 3—4 — то же левой рукой в другую сторону со сменой положения рук (4 повт.).

### **Комплекс 10**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием ног, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— руки к плечам. 1—2—подняться на носки, руки вверх-наружу, ладони внутрь — вдох, 3—4—полуприсед на всей стопе, руки назад—выдох (6—8 повт.).
3. И. п.— о. с. 1 — правую в сторону на носок, руки к плечам, 2—наклон вправо, руки вверх, 3 — выпрямиться, руки к плечам, 4 — и. п., 5—8 —то же в другую сторону (4—6 повт.).
4. И. п.— руки на пояс. 1 — правую вправо на носок, левую руку вверх, наклон вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же в другую сторону (6—8 повт.).
5. И. п.— руки на пояс. 1—3 — присед на носках, 4 — и. п. (6—8 повт.).
6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичность дыхания: на четыре шага — вдох, на следующие четыре — выдох (4—6 повт.).
7. И. п.— руки в стороны. 1—2— круг правой рукой кверху, 3—полуприсед, правая рука вверх, левая рука вперед, 4 — и. п., 5—6 — круг левой рукой кверху, 7 — полуприсед, левая рука вверх, правая рука вперед, 8 — и. п. (4—6 повт.).

### **Комплекс 11**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).
2. И. п.— руки на пояс. 1—2 — подняться на носки, свести лопатки, отвести локти назад, прогнуться — вдох, 3—4 — полуприсед на носках со сгибанием туловища вперед, локти вперед — выдох (6—8 повт.).
3. И. п.— руки к плечам. 1—4— круги согнутыми руками вперед, 5—8 — то же назад (4—6 повт.).
4. И. п.— руки вверх. 1 — поднять правую, согнутую в колене, вперед, руки напряженно согнуть в стороны, пальцы сжать в кулак, 2 — и. п., 3—4—то же левой (6—8 повт.).
5. И. п.— руки к плечам. 1 — правую вправо на носок, руки вверх-наружу, ладони внутрь, 2 — приставить правую, полуприсед, руки на колени, 3 — выпрямиться, правую вправо на носок, руки вверх-наружу, ладони внутрь, 4 — и. п., 5—8 — то же левой (4—6 повт.).

6. И. П.— руки на пояс. 1—2 — присед, руки в стороны, 3—4—н. и. (6—8 повт.).

7. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичность дыхания.

8. И. п.— о. с. 1—правую вправо на носок, левую руку вверх, правую руку вперед, голову повернуть вправо, 2 — и. п., 3 — левую влево на носок, правую руку вверх, левую руку вперед, голову повернуть влево, 4 — и. п. (4—6 повт.).

### **Комплекс 12**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32— 48 счетов).

2. И. п.— руки на пояс. 1—2 — подняться на носки, руки вверх-наружу, ладони внутрь — вдох, 3—4 — и. п.— выдох (6— 8 повт.).

3. И. п.— руки вверх. 1—руки в стороны, 2 — руки к плечам, 3 — поворот туловища вправо, 4 — и. п., 5—8—то же с поворотом влево (4—6 повт.).

4. И. п.— руки к плечам. 1—локтем правой руки коснуться колена поднятой вперед, согнутой в колене левой, 2 — и. п., 3 — локтем левой руки коснуться колена поднятой вперед, согнутой в колене правой, 4 — н. п., 5 — полуприсед, руки в стороны, 6 — выпрямиться, руки вверх, 7 — полуприсед, руки вперед, 8 — и. п. (4—6 повт.).

5. И. п.— руки на пояс. 1—2 — два пружинящих наклона вперед прогнувшись, 3 — присед, руки вперед, 4— и. п. (8 — 10 повт.).

6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32 — 48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

7. И. п.— о. с. 1 —правую скрестно перед левой на носок, поворот кругом, левую руку вверх, правую руку в сторону, 2 — и. п., 3 — левую скрестно перед правой на носок, поворот кругом, правую руку вверх, левую руку в сторону, 4 — н. п. (4—6 повт.).

### **Комплекс 13**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

2. И. п.— руки на пояс. 1—2 — правую назад на носок, руки вверх, ладони внутрь — вдох, 3—4 — и. п.— выдох (6—8 повт.).

3 — обе руки дугой вверх-влево, 4 — и. п., 5—8 — то же с левой руки (4—7 повт.).

4. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — два пружинящих наклона вправо, 3—4 — то же влево, 5 — руки к плечам, поворот туловища вправо, 6 — то же влево, 7 — то же вправо, 8 — и. п. (4—6 повт.).

5. И. п.— руки вверх. 1—2 — полуприсед с поворотом туловища вправо, руки в стороны, 3—4 — и. п., 5—8 — то же в другую сторону (4—6 повт.).

6. И. н.— присед с полунаклоном вперед, руки назад. 1 — 2 — вставая выпрямиться, подняться на носки, руки дугами вперед-вверх, 3—4 — н. п. (6—8 повт.).

7. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

8. И. п.— о. с. 1 — правую скрепю пород левой на носок, поворот кругом, левую руку вверх, правую руку в сторону, поворот головы вправо, 2 — и. п., 3 — левую скрестно перед правой на носок, поворот кругом, правую руку вверх, левую руку в сторону, поворот головы влево, 4 — и. п. (4—6 повт.).

### **Комплекс 14**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32 —48 счетов).

2. И. п.— о. с. 1—2 — подняться на носки, руки через стороны вверх — вдох, 3—4 — и. п.— выдох (8—10 повт.).

3. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам. 1—сгибая левую, поворот туловища вправо, руки вверх, 2 — и. п., 3—4— то же в другую сторону (8—10 повт.).

4. И. п.— руки вверх. 1—полуприсед, поворот туловища вправо, руки вверх, 2— и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

5. И. п.— руки на пояс. 1 — прыжок ноги врозь, 2 — прыжок ноги вместе, 3—4 — то же, 5 — полуприсед, руки вперед, 6 — и. п., 7—8 — то же (4—6 повт.).

6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

7. И. п.— о. с. 1—2 — дугой вперед правую руку назад, дугой назад левую руку вперед, полуприсед, 3 — встать, руки вверх, 4 — руки дугами наружу в и. п., 5—6 — дугой вперед левую руку назад,

дугой назад правую руку вперед, полуприсед, 7— встать, руки вверх, 8 — руки дугами наружу в и. п. (4—6 повт.).

### **Комплекс 15**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

2. И. п.— о. с. 1—2 — подняться на носки, руки через стороны вверх, ладони внутрь — вдох, 3—4 — выдох (8—10 повт.).

3. И. п.— руки к плечам. 1—руки вверх, 2 — наклон туловища вправо, 3 — выпрямиться, 4 — и. п., 5—8 — то же в другую сторону (4—6 повт.).

4. И. п.— наклон туловища вперед, руки вверх. 1—4 — круг туловищем вправо, 5—8 — то же влево (4—6 повт.).

5. И. п.— руки за голову. 1—2 — наклон назад, 3—4 — наклон вперед прогнувшись, 5 — присед, руки вперед, 6 — и. п., 7—8 — то же (4—6 повт.).

6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

7. И. п.— руки к плечам. 1—круг согнутыми руками вперед, правую вперед на носок, 2 — то же, правую в сторону на носок, 3 — то же, правую назад на носок, 4 — то же, правую в и. п., 5 — круг руками назад, левую вперед на носок, 6 — то же, левую в сторону на носок, 7 — то же, левую назад на носок, 8 — то же, левую в и. п. (4—6 повт.).