**Комплексы упражнений.**

Упражнения для укрепления мышц ног.

(для учащихся 3-5 классов)

1. Подняться на цыпочки и опуститься (10-12 раз).
2. «Птичка прыгает»- передвигаться по комнате мелкими прыжками (1-2 мин.)
3. «Жучок»-лёжа на спине, делать движения руками и ногами, подражая жуку, перевёрнутому на спину (1-2 мин.)
4. «Сядь по турецки»-стоять прямо, ноги скрещены. Присесть по турецки, затем встать со скрещенными ногами (выполнять стоя возле опоры, или с помощью второго лица 6-8 раз).
5. «Ножницы»-лёжа на спине, поднять ноги под углом 45◦ и разводить их попеременно в стороны и скрестно (1-2 мин.)
6. Приседание с гантелями (или бутылки пластиковые, наполненные песком), руки опущены вниз (18-20 раз).
7. «Велосипед»- сидя на полу, опора на локти. Выполнять движения ногами, как при езде на велосипеде вперёд и в обратную сторону(1-2 мин.)
8. Выпрыгивание вверх из полного приседа (10-12 раз)-можно с гантелями.

Комплекс разработан учителем физической культуры

высшей категории МБОУ Греково-Степановская СОШ

Беденко Галиной Михайловной.

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

**для учащихся 1 – 4 классов.**

1.Часики (наклоны головы вправо, влево ).

2.Садимся в самолёт – заводим мотор (крутить руками).

3. Взлетаем (руки в стороны, наклоны туловища вправо, влево).

4.Оглянёмся назад.

5. Волна руками (кисти в замок).

6. Ушки зайчика (шевелим пальцами ног).

7. Выглядываем из окошка (сжаться в комочек, потом развести руки и ноги в стороны и сказать ку – ку )

8. Здравствуйте носочки (наклониться к ногам , взяться за свои носочки).

9. До свидания носочки (руки вверх, помахать до свидания).

10. Бабочка крылышками машет (сидя стопа к стопе).

11. Наклониться к цветку и понюхать (вдох – живот выпятить, выдох – живот втянуть).

12. Цветок растёт (присед, встать, руки вверх).

13. Потрём ладошки (горячо), разжигаем костёр.

14.Похлопаем по щёчкам, по грудке, по животику, по ножкам.

Комплекс разработан учителем высшей категории

МБОУ Греково-Степановская СОШ

Беденко Галиной Михайловной.

Комплекс упражнений «Поиграем в животных».

(для учащихся 1-4 классов)

1. Кошка добрая и злая.
2. Разминаем лапки передние (царапаемся), потом задние (одну ногу выпрямляем назад, потом другую).
3. Кошка лижет сметану.
4. К кошке приходит собачка.
5. Виляет хвостиком собачка.
6. Лягушка прыгает вверх и говорит ква.
7. Тигр (сели на пятки, колени развести, руки на пол, открыть рот, высунуть язык и шипеть).
8. Чайник (ноги врозь, одна рука на пояс, другая прямая наливает чай – наклоны в сторону)

9. Собираем усталость (ноги врозь, снизу вверх ведём руки, в большой мешок и бросаем его вниз.)

10. Садимся в машину и едим к морю (крутим руль).

11. Поплаваем в лодке (сидя, руки делают гребковые движения).

12. Чемоданчик откроем и закроем (наклоны к ногам).

13. Катаемся на катамаране. (езда на велосипеде).

14. Ёжик лежит на песке и греет свой животик. Когда опасность – сжимается в комочек).

15. Черепаха (сидим, ноги широко, руки под колени, голова вниз).

16. Позагораем (лечь на живот. Руки под подбородок, дрыгаем ногами).

17. Морскую змею встретили (поднимаемся на руках, голова вверх).

18. Снежная баба (лепим из снега, приходит весна и снежная баба тает).

19. Весёлый мячик (прыгаем).

20. Иголка (лечь) – расслабиться.

21. Ляжем на пол, возьмёмся за руки – цветок распустился, поднимаем туловище – цветок закрылся.

22. Пощекочем друг друга за пятки и посмеёмся.

23. Идём по кругу и хлопаем друг друга по спинке (делаем массаж)

Комплекс разработан учителем высшей категории

МБОУ Греково-Степановская СОШ

Беденко Галиной Михайловной.