

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

1. И.п. – основная стойка. Поднять руки вверх и в стороны - вдох; опустить руки – выдох (5-6 раз).
2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях с наклоном головы вперед - выдох; и.п.-вдох (3-4 раза).
3. И.п. – основная стойка, руки в стороны. Подняться на носки, руки дугами вперед (скрестить руки) – выдох; и.п. – вдох (4-6 раз).
4. И.п. – стоя правым боком к опоре, правая рука на опоре, левая в сторону. Поднять левую прямую ногу в сторону – вдох; и.п. – выдох (3-4 раза). Во время упражнения следить за осанкой.
5. И.п. – то же. Мах левой ногой вперед – выдох; мах назад – вдох (3-4 раза). Повторить то же правой ногой. Дыхание не задерживать.
6. И.п. – стоя лицом к опоре, руки на опоре. Мах левой ногой назад – вдох; и.п. – выдох (4-6 раз). Затем то же правой ногой.
7. И.п. – стоя на коленях, сесть на пятки, голову опустить, руки вниз – назад Медленно подняться на колени, руки вперед – вверх. Возвратиться назад в и.п. (6-8 раз). Дыхание не задерживать.
8. И.п. – основная стойка. Руки вверх – вдох, подняться на носки, полу присед – выдох (4-6 раз)
9. Прыжки со скакалкой 30–40 разнообразных прыжков.
10. Ходьба на носках, медленно поднимая руки в стороны – вверх – глубокий вдох, опуская руки вниз – выдох (4-6 раз).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СТОПЫ

1. Ходжение на носках, руки соединены на затылке, локти развернуты в стороны (30 секунд).
2. И.п. – сидя на стуле и держась руками за сидение у спинки стула. Выпрямить ноги, носки вытянуты («ножницы»). По 10 раз каждой ногой.
3. И.п. – то же. Вращение стопами. По 10 раз по часовой стрелке и против.
4. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. Присесть на ногах, руки вытянуть вперед, вдох, вернуться в и.п., выдох. Повторить 6 раз.
5. И.п. – ноги врозь. Руки через стороны поднять вверх, подтянуться, поднимаясь на носки, посмотреть на кисти рук, вдох. Вернуться в и.п., выдох. Повторить 8 раз.
6. Ходьба по комнате с высоким подниманием бедра (20 секунд), ходьба на носках (20 секунд).
7. И.п. – лежа на коврик на спине, руки вдоль тела. Поднять прямые ноги вверх, опираясь руками о пол. «Велосипед» с вытянутыми