

Комплекс упражнений утренней зарядки для школьников:

1. Ходьба на месте в спокойном темпе, не нарушая дыхания. Выполнять 1 минуту.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль тела. На вдохе поднимаемся на носки, руки через стороны выводим вверх. Повторять 2-5 раз.
3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершаем вращательные движения головой в одну сторону, затем в другую, наклоняем ее вправо-влево, вперед-назад. Совершить 2-5 повторов.
4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем наклоны в сторону: правую руку поднимаем вверх и тянемся всем корпусом влево, меняем руки и тянемся уже вправо. По 2-5 раз каждой рукой.
5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены параллельно полу. Поворачиваем корпус вправо и влево. 2-5 повторов в каждую сторону.
6. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Совершаем наклоны вперед и тянемся руками к полу. Затем – назад, поднимая руки вверх. Выполняем 2-5 раз в одном направлении.
7. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем махи ногами вперед, назад и в сторону. Совершить по 2-5 повторов на каждую ногу.
8. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Выполняем круговые движения плечами: сначала одним 2-5 раз, затем другим и попеременно.
9. Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Выполняем резкие выпады руками вперед попеременно. 2-5 повторов на каждую руку.
10. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем приседания в спокойном темпе, стараясь не ускорять его и не замедлять. 2-5 повторов.
11. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыгаем то на одной ноге, то на другой, то на обеих одновременно. Продолжительность выполнения – 1 минута.
12. Бег на месте. Темп средний. Сразу не останавливаемся, а сначала переходим на ходьбу. Общая продолжительность – 1 минута.
13. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. На вдохе плавно поднимаемся на носки и тянемся руками вверх, затем резко опускаем тело вниз, руки к полу и стараемся максимально расслабить спину и шейный отдел.