



### **3. Участники утренней гимнастики:**

3.1. К утренней гимнастике привлекаются все учащиеся 1-11 классов, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения.

3.2. Освобождённые учащиеся присутствуют на утренней гимнастике в качестве помощников.

#### **4. Время проведения зарядки.**

4.1 Зарядка начинается за 10 минут до начала занятий.

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

4.3 Комплекс включает до 5-бупражнений (приложение №1)

#### **5. Организация и проведение.**

5.1. Для проведения гимнастики используются комплексы упражнений, рекомендованные СанПиНом<sup>1</sup>. Упражнения должны быть хорошо знакомы школьникам и иметь общеразвивающий характер: ходьба, бег, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, осанку.

5.2 В начале гимнастики упражнения должны быть сравнительно легкими и малоинтенсивными, в середине - интенсивными, а к концу интенсивность и трудность вновь должны быть снижены.

5.3. Гимнастику лучше проводить на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде - в проветренных рекреациях, коридорах, учебных аудиториях. В этом случае организм испытывает не только действие физических упражнений, но естественных природных факторов - солнца, воздуха, которые оказывают закаливающий эффект.

5.4. Одежда должна быть легкой и не «сковывать» ребенка во время утренней гимнастики.

5.5. Утреннюю гимнастику должны проводить инструкторы (физорги из числа учащихся).

5.6. Комплексы упражнений могут быть разучены на уроках физкультуры. Их следует менять не реже одного раза в месяц (желательно через каждые две недели). Для каждого комплекса подбирается 4-6 упражнений. Количество повторений каждого упражнения - по усмотрению учителя.

5.7. Упражнения утренней гимнастики лучше проводить под ритмичную, веселую музыку. Громкость музыки не должна быть слишком низкой, но и не должна быть слишком высокой, так как чрезмерно громкая музыка вызывает развитие охранительного торможения в нервной системе. Бодряя ритмичная веселая музыка увеличивает тонус нервной системы, поднимает настроение, вызывает желание двигаться. Она в существенной мере облегчает процессы пробуждения, снижая вялость после сна. Следует избегать использовать музыку, содержащую напряженные пугающие звуки, так как после сна, находясь в заторможенном состоянии, организм чрезвычайно чувствителен к подобным влияниям на уровне подсознательного восприятия. Для поддержания интереса к занятиям музыкальное сопровождение следует периодически менять.

## **1. Примерные комплексы утренней зарядки Комплексы для учащихся 1-4 классов**

### **Комплекс № 1**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Круговые вращения головой вправо-влево.
3. Правую руку поднять вверх, левая рука - внизу, кисти слегка сжаты в кулаки. Рывки руками назад со сменой положения рук.
4. Руки в стороны, круговые движения руками вперед-назад.

### **Комплекс № 2**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Наклоны туловища в стороны.
2. Руки на поясе. Повороты вправо-влево.
3. Приседания, руки вперед.
4. Бег на месте.
5. Ходьба на месте.

### **Комплекс № 3**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1. Круговые вращения головой вправо-влево.
2. Руки в стороны, круговые вращения руками вперед-назад.
3. Руки на поясе, наклоны туловища в стороны.
4. Приседания, руки вперед-вверх.
5. Руки на поясе, прыжки на месте.

### **Комплекс № 4**

И.п.: ноги на ширине плеч, все мышцы расслаблены.

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Круговые вращения головой влево-вправо.
3. Руки согнуты в локтях, поднимание колена к локтю.
4. Руки на поясе, прыжки (ноги в стороны - вместе) с хлопком сверху на каждый второй счет.
5. Ходьба на месте с высоким подниманием колена.

### **Комплекс № 5**

И.п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1. Наклоны головы вправо-влево.
2. Руки на поясе, поднять руки к плечам, вверх, потянуться.
3. Руки на поясе, повороты туловища вправо-влево.
4. Руки подняты вверх, наклоны с вытянутыми руками вправо - вперед - влево.
5. Руки на поясе, прыжки на месте с хлопками на внимание: впереди - вверху - за спиной (с возвращением рук на пояс на каждый второй счет).
6. Ходьба на месте, колено поднимается до прямого угла, носок оттянут вниз.

### **Комплексы для учащихся 5-8 классов**

#### **Комплекс 1**

1. И.п. — основная стойка; 1 — руки вперед; 2 — руки вверх, прогнуться; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.
2. И.п. — основная стойка; 1—4 — круги руками вперед; 5—8 — круги руками назад.
3. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — выпад правой ногой вперед; 2—3 — два пружинящих покачивания в выпаде; 4 — и.п.; 5 — выпад левой ногой вперед; 6—7 — два пружинящих покачивания в выпаде; 8 — и.п.
4. И.п. — стойка: ноги врозь; 1 — руки через стороны вверх, наклон вправо; 2 — и.п.; 3 — руки через стороны вверх, наклон влево; 4 — и.п.
5. И.п. — основная стойка: руки за головой; 1 — полуприсед, руки вверх; 2 — и.п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и.п.
6. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1—4 — прыжки на обеих ногах; 5—8 — прыжки на левой ноге; 9—12 — прыжки на правой ноге.

Начинать и заканчивать комплекс следует ходьбой на месте с движениями руками вперед, в стороны. 1 к плечам, за голову, на пояс.

#### **Комплекс 2**

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 4—6 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, высоко поднимая согнутую ногу (30—40 с).
2. И.п. — основная стойка; 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. (повторить 6—8 раз).
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; 7—8 — и.п. (повторить 6—8 раз).
4. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1—2 — правую ногу назад на носок, прогнуться; 3—4 — приставляя правую ногу, сделать два пружинящих наклона вперед прогнувшись; 5—8 — те же движения левой ногой (повторить 4—6 раз).
5. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1—2 — присед на носках, руки вперед; 3—4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте: на четыре шага — руки через стороны вверх — вдох, на следующие четыре шага — руки вниз — выдох (повторить 4—6 раз).
7. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе: 1 — подняться на носки, наклон вправо, левую руку вверх; 2 — вернуться в и.п.; 3 — подняться на носки, наклон влево, правую руку вверх; 4 — и.п. (повторить 4—6 раз).

### Комплекс 3

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

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 30—40 с).
2. И.п. — основная стойка; 1 — шаг правой ногой вправо, руки к плечам; 2—3 — подняться на носки, руки вверх-наружу; 4 — приставить левую ногу и вернуться в и.п.; 5 — шаг левой ногой влево, руки к плечам; 6—7 — подняться на носки, руки вверх-наружу; 8 — приставить правую ногу и вернуться в и.п.
1. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 — и.п.; 3—4 — те же движения с поворотом туловища влево (повторить 6—8 раз).
2. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за спину; 1—2 — наклон туловища вправо, левую руку вверх; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — наклон туловища влево, правую руку вверх; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).
3. Стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—3 — три пружинящих приседаний; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).
4. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). Во время ходьбы на месте необходимо соблюдать ритмичное дыхание.

### Комплекс 4

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 6—8 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин).
2. И.п. — основная стойка; 1 — правую руку в сторону; 2 — левую руку в сторону; 3 — присед на носках; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).
3. И.п. — стойка: ноги шире плеч, руки на поясе; 1—2 — согнуть правую ногу, наклон влево, руки вверх; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — согнуть левую ногу, наклон вправо, руки вверх; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).
4. И.п. — стойка: ноги врозь; руки перед грудью; 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — и.п.; 3 — поворот туловища влево; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).
5. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за голову; 1 — 3 — три пружинящих наклона вперед прогнувшись; 4 — вернуться в и.п. (повторить 6—8 раз).
6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания.
7. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — выпад правой ногой вперед, левую руку вперед, правую руку в сторону; 2 — и.п.; 3 — выпад левой ногой

вперед, правую руку вперед, левую руку в сторону; 4 — п.п.; 5 — выпад правой ногой в сторону, правую руку вверх, левую руку в сторону; 6 — и.п.; 7 — выпад левой ногой в сторону, левую руку вверх, правую руку в сторону; 8 — и.п. (повторить 4—6 раз).

### Комплексы для учащихся 9-11 классов

#### Комплекс 1

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его 5—7 с. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30—40 с):

1. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—2 — поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — поворот туловища влево, руки вверх наружу; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).
2. И. п. — стойка: ноги шире плеч, руки за голову; 1—2 — сгибая правую ногу, наклон влево; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — сгибая левую ногу, наклон вправо; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).
3. И.п. — основная стойка; 1—2 — упор присев; 3—4 — встать, руки вверх, правую ногу назад на носок; 5—6 — упор присев; 7—8 — встать, руки вверх, левую ногу назад на носок (повторить 4—6 раз).
4. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1 — наклон назад; 2—3 — пружинящие наклоны вперед прогнувшись; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).
5. И. п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — полуприсед на правой ноге, левую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 2 — и.п.; 3 — полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 4 — и.п.

(повторить 6—8 раз).

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30—40 с).
2. И.п. — основная стойка: руки в стороны; 1—2 — шаг правой ногой в сторону, поворот туловища влево, правую руку за голову, левую руку на пояс; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — шаг левой ногой в сторону, поворот туловища вправо, левую руку за голову, правую руку на пояс; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 6—8 раз).

#### Комплекс 2

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

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30 с).
2. И.п. — стойка: ноги шире плеч; 1—2 — руки вверх, прогнуться; 3 — наклон вперед, руки расслабленно опустить вниз; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).
1. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 —  
3 — три пружинящих наклона вправо; 4 — и.п.; 5—8 — те же движения влево (повторить 6—8 раз).
1. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за голову; 1—3 — три пружинящих наклона вперед, прогнувшись; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

2. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 — приставить левую ногу, полуприсед, руки на пояс;
- 3 — шаг левой ногой влево, руки в стороны;
- 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).
1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30 с). Во время ходьбы необходимо сохранять ритмичность дыхания.
2. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — пра-1 вую ногу назад на носок, правую руку вперед, ле-1 вую руку вверх; 2 — и.п.; 3 — левую ногу назад на носок, левую руку вперед, правую руку вверх; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

### **Комплекс<sup>^</sup>**

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

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30—40 с).
2. И.п. — основная стойка; 1—2 — упор присев; 3—4 — встать, подняться на носки, руки вверх (повторить 6—8 раз).
3. И.п. — стойка: ноги врозь, руки перед грудью; 1 — поворот туловища вправо, рывок прямыми руками назад; 2 — и.п.; 3 — поворот туловища влево, рывок прямыми руками назад; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).
4. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — шаг правой ногой вправо; 2—3 — сгибая правую ногу, пружинящие наклоны влево, руки вперед; 4 — и.п.; 5 — шаг левой ногой влево; 6—7 — сгибая левую ногу, пружинящие наклоны вправо, руки вперед; 8 — и.п. (повторить 4—6 раз).
5. И.п. — стойка: ноги шире плеч, руки на поясе; 1—3 — сгибая правую ногу, три пружинящих наклона влево, правую руку вверх; 4 — и.п.; 5—7 — сгибая левую ногу, три пружинящих наклона вправо, левую руку вверх; 8 — и.п. (повторить 4—6 раз).
6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30—40 с). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания.
7. И.п. — основная стойка; 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 руками над головой; 8 — и.п. (повторить 4—6 раз).

### **Комплекс 4**

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

1. Ходьба на месте с высоким подниманием ног и сохранением правильной осанки (до 30—40 с).
2. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за голову; 1—2 — наклон туловища назад, руки в стороны; 3—4 — вернуться в и.п. (повторить 8 раз).
3. И.п. — стойка: ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — поворот туловища вправо, сгибая правую ногу, руки вправо; 2 — поворот

- туловища влево, сгибая левую ногу, руки влево (повторить 6—8 раз).
4. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — и.п.; 3 — полуприсед, руки вверх; 4 — и.п.; 5 — выпад влево, руки в стороны; 6 — и.п.; 7 — полуприсед, руки вверх; 8 — и.п. (повторить 4—6 раз).
  5. И.п. — упор присев; 1—2 — встать, правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — встать, левую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).
  6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30—40 с). Во время ходьбы необходимо соблюдать ритмичность дыхания: на четыре шага — вдох, на следующие четыре — выдох.
  7. И.п. — основная стойка; 1 — правую ногу вправо на носок, левую руку вверх, правую руку вперед; 2 — и.п.; 3 — левую ногу влево на носок, правую руку вверх, левую руку вперед; 4 — и.п. (повторить 4 раза).

*Примерные комплексы гимнастики до занятий**Комплекс 1*

1. Исходное положение (И.п.) - основная стойка, руки на пояс. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (30 - 40 шагов). Дыхание свободное.
2. И.п. - ноги врозь. Согнуть руки в стороны, пальцы в кулак, прогнуться - вдох. Вернуться в исходное положение, разжать пальцы - выдох. Темп медленный. Повторить 3 - раза.
3. И.п. - основная стойка. Наклон вперед, коснуться пальцами носков ног - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 5-6 раз.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз. Наклоны влево - вправо. Дыхание свободное. Повторить 6-7 раз в каждую сторону.
5. И.п. - основная стойка. Присесть, коснуться пальцами пола - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 4-5 раз.
6. И.п. - стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться - вдох. Вернуться в и.п. - выдох. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.
7. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед. Кисти сжать в кулаки, затем разжать. Темп медленный. Повторить 15 -20 раз.

*Комплекс 2*

1. И.п. - основная стойка. Ходьба на месте в течение 30 сек. Соблюдать правильную осанку. Дыхание свободное.
2. И.п. - стойка ноги врозь. Медленно поднять руки вверх, в стороны, прогнуться - вдох. Расслабьте мышцы, вернуться в и.п. - выдох. Темп медленный. Повторить 3-4 раза.
3. И.п. - основная стойка. Присесть, обхватить руками колени, голову вниз - выдох. Вернуться в и.п. - вдох. Повторить 4-5 раз.
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. Повторить 4-5 раз.
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Наклоны вперед (имитация движения рубки дров). Дыхание свободное. Повторить 5-6 раз.
6. И.п. - основная стойка. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону. Повторить 10-15 раз в каждую сторону.
7. И.п. - основная стойка. Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25 - 30 см. Переводить глаза с дальнего предмета (например: двери, доски) на палец и обратно. Выполнять медленно в течение 30 - 40 секунд.