



Комплекс утренней зарядки

Физическая культура 1-4 класс

Подготовила Авдеева С.И, учитель физической культуры

МБОУ «СОШ №42 »

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Упражнение 1



Упражнение 1. Ходьба на месте (2-3 мин)

Упражнение 2



Упражнение 2. И. П. стоя ноги на ширине плеч. Наклоны головой вправо и влево, (8-10 повторений)

Упражнение 3



Упражнение 3. И. П. стоя ноги на ширине плеч. Махи руками, (8-10 повторений)

Упражнение 4



Упражнение 4. И. П. стоя ноги на ширине плеч. Повороты корпусом вправо и влево (8-10 повторений)

Упражнение 5



Упражнение 5. И. П. стоя ноги на ширине плеч, наклон вперед. «Мельница», махи руками. (8-10 повторений)

Упражнение 6



Упражнение 6. И. П. стоя ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, поочередное касание кончиков пальцев ног. (8-10 повторений)

Упражнение 7



Упражнение 7. И. П. стоя ноги вместе. Приседание, с подниманием рук вверх. (8-10 повторений)

Упражнение 8



Упражнение 8. И. П. стоя ноги вместе. Поочередное поднятие ног, хлопок под ногой. (8-10 повторений)

Упражнение 9



Упражнение 9. И. П. упор лежа. Отжимание (5 – 10 раз)

Упражнение 10



Упражнение 10. И. П. положении сидя, ноги врозь. Повороты корпусом вправо, влево (8-10 повторений).

Упражнение 11



Упражнение 11. И. П. положении сидя, ноги вместе. Поочередное поднятие ног. (8-10 повторений).

Упражнение 12



Упражнение 12. И. П. положении стоя, ноги вместе. Вытягивание вверх из положения полуприсед (8-10 повторений).



Источники.

<https://nattik.ru/razvivauschie-igri/fizisheskoe-razvitie/utrennjaja-zarjadka-dlja-doshkolnikov.html>

