Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Многопрофильная школа №18 г. Казань

«Влияние утренней зарядки на учеников 9 класса»

Казань 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение.3

1. Теоретическая часть.5

1.1 История появления утренней зарядки5

1.2 «Зачем нужна утренняя зарядка?»6

1.3 Как правильно составить  комплексы утренней зарядки?7

2. Практическая часть10

2.1 Опрос10

2.2 Эксперимент12

Заключение16

Список используемой литературы18

Приложение 116

**ВВЕДЕНИЕ**

«В здоровом теле - здоровый дух» - гласит древнеримская пословица. А здоровое тело нам не в последнюю очередь обеспечивают регулярные занятия спортом.

**Актуальность:** В связи с проблемами со здоровьем школьников их физическое воспитание становится актуальным как никогда. Физическое воспитание школьников должно способствовать гармоничному развитию всех систем организма, закалять и повышать иммунитет школьников. Если ребенок получает физические нагрузки только на уроках в школе, то этих нагрузок может оказаться недостаточно.

Каждое утро многие из нас делают зарядку, но некоторые без желания выполняют упражнения, а кто-то даже находит причины, чтобы её не делать вообще. Мы редко задумываемся над тем, для чего делаем зарядку и практически не знаем ничего о том, какую пользу для нашего организма она приносит.

**Цель:** влияние утренней зарядки на работоспособность школьников. Способствует ли утренняя зарядка – организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения.

**Задачи:**

1. Познакомиться с историей появления утренней зарядки в нашей стране.
2. Собрать материал об утренней зарядке.
3. Определить, как влияет утренняя зарядка на работоспособность школьников.

4. Доказать необходимость утренней зарядки для учащихся в школе.

5. Научиться правильно выполнять утреннюю зарядку.

6. Создать различные варианты утренней зарядки

**Гипотеза:**

У меня  возникло предположение, что  если  школьники   будут регулярно    заниматься утренней зарядкой, то их    работоспособность будет повышаться.

**Предмет  исследования  -**знания о пользе утренней зарядки.

**Объект исследования -** утренняя зарядка.

**Методы исследования:**изучение литературы, сбор и изучение информации о пользе утренней зарядки,наблюдение, анкетирование, разработка комплекса упражнений утренней зарядки и распространение его среди учащихся.

**Продукт проекта:** Методичка для школьников «Комплекс утренней зарядки»

**Практическая значимость:** комплексы веселой зарядки можно использовать для проведения зарядки в классе по утрам или на перемене. Отдельные упражнения подойдут и для проведения физических минуток на уроке.

**1. Теоретическая часть**

**1.1 История появления утренней зарядки**

Работая над проектом, интересно было узнать об истории появления утренней зарядки в нашей стране. Я узнал, что привить любовь к зарядке наших бабушек и дедушек помогла радиопередача «Утренняя зарядка».

Смелая и благородная идея – помогать миллионам радиослушателей

поддерживать хорошую физическую форму, заниматься ежедневной гимнастикой по лучшим методикам, впервые была применена в 1929 году. Дата первого выпуска «утренней гимнастики» — 2 января 1929 года. Ведущий — Владимир Васильевич Набоков, аккомпаниатор — Александр Михайлович Иванов. По поводу первого выпуска передачи существуют две версии — во многих источниках указана дата 2 января 1929 года. В то же время ряд источников гласит, что первый урок гимнастики был подготовлен и проведён известным впоследствии спортивным комментатором Вадимом Святославовичем Синявским 16 июля 1929 года.

Затем ведущей была Ольга Сергеевна Высоцкая (11 июня 1906 – 26 сентября 2000), диктор Всесоюзного радио, народная артистка СССР, до этого работавшая преподавателем физкультуры в школе.

Первым диктором, призывающим к здоровому образу, жизни был Николай Лаврентьевич Гордеев — методист физической культуры, знавший все тонкости радио, умевший передать словом, голосом все особенности гимнастических упражнений. Его голос узнавала вся страна, ведь многие начинали свой день, включив утром радиоприёмник, слышали слова: «Начинаем урок утренней зарядки».

Радиопрограмма прерывалась лишь на время Великой Отечественной войны и сразу после Победы была возобновлена в полном объеме.

В 70-е годы появились специальные выпуски гимнастики по радио, например Утренняя зарядка для детей (в 7ч.10 мин); «Производственная гимнастика» (в 11.00).

Производственная гимнастика, выполняемая во всех предприятиях и учебных заведениях, была очень популярной. В определенное время из фактически постоянно включенного радиоприемника доносилась веселая музыка, и жизнерадостный диктор начинал проводить упражнения. Работа на заводах и фабриках останавливалась, и все сотрудники начинали энергично разминаться.

**1.2 «Зачем нужна утренняя зарядка?»**

«Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой». Самое драгоценное, что есть у человека – это его здоровье. Я считаю, что ценить свое здоровье и заботиться о нем нужно с детства. Одним из мероприятий, оказывающим благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя зарядка.

Когда человек спит, половина всей крови находится в кровяных «депо», в запасе. Если быстро и без всякой подготовки побежать, крови в организме сразу понадобится намного больше, чем во время сна. Из кровяных «депо» запасная кровь выходит медленно, постепенно, а кровеносные сосуды сразу расширились, и в них немедленно направилась значительная часть циркулирующей крови. Давление крови в сосудах мозга понизилось. Нельзя сразу от длительного отдыха переходить к напряженной мышечной работе, организму необходимо время на такое переключение. Лучше утренней гимнастики для этого ничего не придумаешь. При выполнении сначала спокойных, затем боле энергичных движений руками, ногами, туловищем мышцы, внутренние органы постепенно подготавливаются к работе. А ежедневные обтирания холодной водой сразу после гимнастики улучшают кровоснабжение кожи, делают ее чистой, эластичной, закаливают организм.

Систематические занятия физическими упражнениями помогут укрепить мышцы тела, сердце, человек станет сильнее, выносливее, стройнее. Утренняя гимнастика делает человека более собранным, энергичным, организованным, заряжает его бодростью на целый день. Кроме того, с ее помощью можно проверить, есть ли у вас воля или нет.

Неправильно думать, что 10 минут для занятий физкультурой мало и поэтому можно совсем не делать утреннюю гимнастику. Если 10-15 минут ежедневных занятий помножить на 365 дней в году, то это равносильно тому времени, которое ученик тратит в течение всего учебного года на занятия физкультурой.

Важно помнить, что когда человек совсем не занимается физическими упражнениями или занимается очень мало, то мышцы его рук, ног и туловища замедляют свой рост, а то и уменьшаются в объеме, слабеют, нередко покрываются слоем жира.

У детей, которые дружат с физкультурой, за какие-нибудь полгода регулярных занятий гимнастикой, играми, спортом значительно увеличивается сила, и они становятся быстрыми и ловкими. Как правило, хорошо учатся, меньше устают к концу учебного дня, недели и даже к концу учебного года сохраняют бодрость.

Я считаю, что утренняя зарядка нужна в школе для того, чтобы не болеть, чтобы не быть усталым, чтобы на уроках быть бодрым, чтобы проснуться, для бодрости, для укрепления костей, ума, рук, чтобы быть здоровым, Утренняя зарядка делает нас сильными, чтобы у школьников была утренняя энергия, чтобы не засыпать на уроке.

**1.3 Как правильно составить  комплексы утренней зарядки?**

 Упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали весь организм и выполнялись в определенной последовательности.

Утреннюю зарядку нужно выполнять ежедневно. Перед занятием обеспечьте поток свежего воздуха (откройте форточку или балкон в зависимости от погодных условий). Если вы живете в частном доме или на даче, гимнастику лучше выполнять на улице. Одежда на ребенке  должна быть легкой и не стеснять движений. Утреннюю зарядку можно выполнять без предметов или с предметами (скакалками, мячиками, обручами, флажками, ленточками прикрепленными к кольцу, мешочками с песком, легкими гантелями 0,5 кг и даже с кубиками). Если гимнастика выполняется дома, то ребенок должен быть без обуви. Иначе упражнения для профилактики плоскостопия (а это различные виды ходьбы) будут бессмысленны. Считается, что комплекс упражнений усваивается за две недели. Через две недели комплекс нужно поменять полностью или заменить 2-3 упражнения.

Всекомплексы утренней зарядки состоят из трех частей:

1. Разминка (1-3 минуты в зависимости от возраста)
2. Основная часть (3-5 минут в зависимости от возраста)
3. Заключительная часть (упражнения на восстановление дыхания и релаксацию)

В первую часть включаются различные виды ходьбы; бег ; прыжки; упражнения на внимание в движении. При выполнении первой части можно считать до четырех или использовать бубен. Во время ходьбы и прыжков счет или удары в бубен должны быть четкими и ритмичными, а во время бега вместо счета лучше часто хлопать в ладоши или звенеть в бубен.

Вторая часть - это собственно комплекс упражнений**.** Упражнения выполняются начиная с верхней части тела (повороты головой, упражнения для верхнего плечевого пояса). Далее идут упражнения на прямые и косые мышцы живота и для укрепления мышц спины. Затем выполняются упражнения для икроножных мышц. Последними выполняются прыжки. Для детей до трех лет достаточно 3-4 упражнений, для детей с трех до четырех- 4-5 упражнений. Далее с каждым годом увеличиваем количество упражнений на 1-2. Во время выполнения упражнений нужно четко считать до четырех.  Количество повторов упражнений равно возрасту ребенка плюс один. Для детей до четырех лет упражнения нужно строить на игровой мотивации, для более старшего возраста утренняя гимнастика может иметь классический вид. Для разнообразия для старших детей можно использовать музыку.

Третья часть - это [дыхательные упражнения](https://www.google.com/url?q=http://myvunderkinder.ru/2013/09/dyxatelnye-uprazhneniya-i-rechyovki-k-utrennej-gimnastiki/&sa=D&source=editors&ust=1645376627541546&usg=AOvVaw1JAYVQGrxp53Otqz5moRu3) и упражнения на расслабление. Их тоже можно делать в игровой форме: предложите детям сорвать воображаемый красивый цветок и понюхайте его. Здесь вам даже не придется объяснять, что вдох нужно делать через нос, а выдох через рот. Ну а классическое упражнение с поднятием рук вверх на вдох и опусканием их на выдох известно всем.

**2. Практическая часть.**

**2.1 Анкета, опрос**

Прежде чем начать свое исследование я решил обратится к словарю и узнать значение слова зарядка. В словаре Ушакова Д.Н. написано, что зарядка – это запас энергии, бодрости, физических сил. У Ожегова С.И. зарядка – это совокупность оздоровительных гимнастических упражнений. Из различных источников я узнал, что в комплекс обычно входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Весь этот набор знаний помог мне выполнить следующие исследование.

В нашей школе ученики выполняют зарядку на уроках физкультуры под руководством учителя. Мне стало интересно, выполняют ли мои одноклассники утренею зарядку самостоятельно. Поэтому я решил провести опрос среду учеников своего класса. В анкетирование приняло участие 23 человека.

Опрос состоялась из следующих вопросов:

1. Полезна ли утренняя зарядка?
2. Выполняют ли ребята зарядку дома?
3. Влияет ли зарядка на них в течение дня?
4. Сколько времени готовы тратить на нее?
5. Что необходимо добавить в зарядку, чтобы ты выполнял с удовольствием?
6. Зачем нужна утренняя зарядка ?

Результаты опроса представлены в виде таблицы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Да | Нет | Иногда |
| Как ты считаешь, полезна ли утренняя зарядка? | 21 | 2 | - |
| Делаешь ли ты зарядку или какие- либо упражнения дома? | 7 | 13 | 3 |
| Влияет ли утренняя зарядка на вашу работу в течение дня? | 14 | 9 | - |
| Сколько времени ты готов выделить для занятия зарядкой? | 3 – 7 минут | | | |
| Что необходимо добавить в зарядку, чтобы ты выполнял с удовольствием? | Разнообразить комплекс упражнений, добавить музыку. | | | |
| Зачем, по твоему мнению, нужна зарядка ? | Чтобы не болеть; чтобы не быть усталым; на уроках быть бодрым и т.д. | | | |

Выводы:

1. На вопрос «Полезна ли утренняя зарядка?» большинство опрошенных ответило утвердительно и только двое ответили «нет».
2. На вопрос «Делаешь ли ты зарядку дома?» большая часть отвечающих (13 человек) выбрали ответ «нет».
3. На вопрос «Влияет ли утренняя зарядка на вашу работу в течение дня?» 14 человек из 23 ответили «да».

Далее вопросы были с открытым ответом.

1. «Сколько времени ты готов выделить для занятия зарядкой?» в среднем ученики готовы тратить от 3 до 7 минут.
2. На вопрос «Что необходимо добавить в зарядку, чтобы ты выполнял с удовольствием?» опрошенные ответили: разнообразить комплекс упражнений, добавить музыку.
3. На последний вопрос «Зачем, по твоему мнению, нужна зарядка в школе?» дали большее количество ответов. Чтобы не болеть; чтобы не быть усталым; на уроках быть бодрым; для укрепления костей, ума, рук; чтобы быть здоровым; делает нас сильными; чтобы у школьников была энергия; чтобы не засыпать на уроках.

Общий вывод: у большинства обучающихся положительное отношение к зарядке. Они согласны с тем, что зарядка полезна и нужна. Однако большая часть не выполняет ее дома, но с удовольствием бы начали ее выполнять при правильно подобранном комплексе упражнений.

**2.2 Эксперимент**

После проведенного опроса, я решил доказать и наглядно показать, как утренняя зарядка влияет на работоспособность учащихся. Следующим этапом, я решил поговорить со специалистом о пользе зарядки. Я беседовал с медсестрой и другом нашей семьи Васильевой О.Н.

Было выяснено, что зарядка необходима до занятий в школе. После сна, который продолжается у подростков 8-9 часов, функции организма дыхание понижаются, становится поверхностным, замедляется деятельность сердца, расслабляются мышцы, снижается кровяное давление.  
Поэтому после пробуждения у ребенка некоторое время сохраняется сонливое, несколько заторможенное состояние. Зарядка и следующее за ней обтирание холодной водой содействуют переходу организма от сна к бодрствованию, созданию бодрого, рабочего настроения.

Велико значение ежедневной утренней зарядки как важного средства воспитания организованности и дисциплины, развития воли и характера школьника. Утренняя зарядка повышает тонус всего тела, заставляет сердце начать работать, пробуждает нервную систему, улучшает обмен веществ.

Далее я решил провести эксперимент. В нем приняли участие 4 человек (мои одноклассники и я).

На протяжении 14 дней мы с ребятами выполняли утреннею зарядку и фиксировали наше давление до и после нее. Также, отслеживали наше состояние на протяжении дня. Все данные зафиксированы в таблице 2. Нормой давления для нашего возраста являются значения АД 117/ 77, больше 120/81 повышенное, меньше 105/73 пониженное.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Денис | Лина | Никита | Я |
| 1 | 130/104.67-115/73.77 | 109/66.83-117/67.128 | 126/73.84-118/75.101 | 121/86.85 -129/90.79 |
| 2 | 127/99.63-113/76.80 | 111/70.90-124/59.130 | 122/69.82-116/71.106 | 119/85.82-125/94.90 |
| 3 | 133/96.71-118/69.79 | 106/63.80-113/66.127 | 120/78.86-121/80.103 | 115/90.87-120/95.83 |
| 4 | 135/107.69-106/77.82 | 108/66.83-119/69.29 | 128/74.88-124/76.98 | 123/82.81-133/85.86 |
| 5 | 130/98.73-115/67.74 | 107/65/82-118/66.128 | 121/76.79-119/79.92 | 126/84.90-135/90.87 |
| 6 | 131/100.65-120/75.81 | 109/67.81-116/68.126 | 119/70.83-115/72.96 | 118/83.89-126/95.100 |
| 7 | 130/106.62-116/74.80 | 109/66.83-117/67.134 | 125/69.85-117/74.95 | 121/86.81-128/98.87 |
| 8 | 125/96.68-118/77.83 | 110/70.87-121/71.137 | 127/75.91-120/77.108 | 122/92.86-129/101.97 |
| 9 | 127/105.60-119/80.90 | 116/73.90-125/73.142 | 129/80.83-123/85.94 | 118/81.85-123/89.96 |
| 10 | 120/104.68-125/74.91 | 110/64.79-115/69.125 | 130/79.87-126/77.91 | 123/89.85-133/97.101 |
| 11 | 137/109.71-115/92.88 | 108/63.80-112/66.124 | 132/70.77-122/75.86 | 116/91.85-126/99.89 |
| 12 | 110/97.73-116/75.84 | 111/67.81-121/71.127 | 127/78.79-128/81.89 | 125/92.85-129/100.90 |
| 13 | 136/110.67-118/74.89 | 106/64.79-115/66.124 | 128/88.85-130/87.100 | 114/86.85-130/96.91 |
| 14 | 128/100.62-106/68.74 | 108/65.86-113/67.119 | 131/80.81-131/82.104 | 122/84.85-129/90.92 |
| ИТОГ | Давление до повышено, после приходит в норму | Давление до понижено, после приходит в норму. | Давление до повышено, после понижается, но до нормы не доходит. | Давление до повышено, после становится еще выше. |

После завершения эксперимента, я взял комментарий у его участников.

Денис: « Я всегда выполнял зарядку по утрам, поэтому сложности с экспериментом у меня не возникло. Утренняя зарядка дает мне заряд бодрости, что помогает не засыпать на первых уроках»

Лина: «Мне очень понравилось занимается зарядкой! Я давно не ощущала такой легкости по утрам. Единственное было трудно постоянно искать комплекс упражнений для нее»

Никита: «По началу мне было трудно заставлять себя делать зарядку, но после недели ее выполнения, я уже не мог провести утро без нее. Удивительно как 5 минут физической активности по утрам может тебя разбудить, дать энергии и подтянуть здоровье»

Что касается меня, то мне тоже понравилось заниматься по утрам. Правда, сразу после зарядки у меня был упадок сил, но после 5 минут энергии становилось только больше.

По итогам эксперимента выявилось, что у всех участников изменяется давление. У большинства оно снижается и приходит в норму. Что свидетельствует о пользе утреней зарядки. Кроме того, многие отметили, что утренняя зарядка способствует повышению бодрости, а благодаря эту им легче усваивать информацию на уроках.

Однако, я заметил, что у меня давление только повышается. Тогда я решил выявить причину данного феномена. Побеседовав с ребятами, я выяснил, что они выполняли легкие упражнения, я наоборот, старался составить свой комплект из наиболее активных упражнений, чтобы повысить свой тонус. Этим объясняется моя усталость сразу после утреней зарядки и повышение давления.

Тогда я решил составить свой небольшой сборник с различными комплексами упражнений для утреней зарядки. Данный сборник поможет найти упражнения по разным запросам. Например, для тех кто хочет повысит давления или для тех кто предпочитает более легкую зарядку. Данный сборник представлен в Приложении 1.

После этого я сделал основные выводы о значении утренней зарядки:

1. Обеспечивает быстрое приведение организма после сна в бодрое состояние;
2. Повышает работоспособность;
3. Активизирует физическую и умственную деятельность;
4. Закаливает;
5. Совершенствует волевые качества.

**Заключение**

Утренняя зарядка – это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения. Когда мы спим, кровь в организме циркулирует медленнее и становится более густой, сердце бьется реже. Нервная система тоже отдыхает, все процессы в ней замедлены. Сразу после пробуждения у человека снижены умственная и физическая работоспособность, чувствительность, скорость реакций.

Мучительная сонливость, раздражительность, отсутствие аппетита и туман в голове - многие из нас с радостью бы вычеркнули утренние часы из своей памяти. А ведь утро может стать самым радостным и продуктивным временем суток, для этого нужно всего лишь настроить себя на рабочий лад с помощью физической активности.

Исследование для меня не вызвало больших трудностей, мне было очень интересно изучать историю утреней зарядки, ее пользу на организм и особенности комплекса упражнений.

В  результате  проведенного исследования гипотеза подтвердилась. Действительно, утренняя зарядка неоспоримо влияет на работоспособность учащихся в течение дня.

Благодаря переведённому исследованию, я выяснил, ежедневное выполнение комплекса утренней гимнастики, разработанного с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей конкретного человека, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам.

Также, утренняя зарядка является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности человека, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс утреней зарядки не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышая настроение, самочувствие и активность человека.

**Список используемой литературы**.

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - Москва, 1990.- 324с.
2. Оздоровительно-развивающие игры для школьников./О.В.Козырева.-М.: Просвещение, серия: Школьное воспитание, 2007- 377 с.
3. Толковый словарь - URL: http://tolkslovar.ru/z3695.html  
   (дата обращения: 05.02.2023).
4. Виноградова, К. А. Для чего нужна зарядка / К. А. Виноградова, В. В. Полынский. — Текст : непосредственный // Юный ученый. — 2021. — № 5 (46). — С. 71-73. — URL: https://moluch.ru/young/archive/46/2487/ (дата обращения: 07.02.2023).
5. Вострокнутова С.Е., Апарина М.В. КАК УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА? // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2
6. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 416 с.
7. «Для чего нужна зарядка?» - URL: <https://seltso.brkmed.ru/article/utrennyaya-zaryadka/> (дата обращения: 08.02.2023).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Многопрофильная школа №18 г. Казань

Проектный продукт

«Комплекс утреней зарядки»

Казань 2023

**Комплексы упражнений**

Я предлагаю несколько примерных комплексов упражнений. Комплекс можно выполнять несколько дней подряд, потом перейти к следующему, постепенно чередовать упражнения и пополнять новыми. Я стремились к тому, чтобы каждый комплекс содержал упражнения для всех групп мышц. Упражнения повторяйте в зависимости от подготовленности и индивидуальных способностей до 10-15 раз.

# Комплекс 1

1. И.п.: стоя, руки в стороны. Наклон назад и два пружинящих движения в наклоне. Затем расслабленный наклон вперед (голова и туловище тяжело склоняются к полу) и рывком отвести руки назад.
2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Наклон вперед и четыре пружинящих движения в наклоне. Затем глубокий наклон вперед, расслабленные руки вперед-скрестно.
3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки на голове. Наклон вправо, пружинящее движение в наклоне, выпрямиться. То же влево.
4. И.п.: лежа на спине. Напрягая мышцы живота, прижать поясницу к полу и медленно согнуть ноги перед собой (втянуть живот, напрячь ягодичные мышцы). Медленно вернуться в и.п.
5. И.п.: то же. Поднять прямые ноги (таз не отрывать от пола) и медленно опустить.
6. И.п.: лежа на спине, руки на затылке. Согнуть ноги и попеременно класть их вправо и влево на пол, сначала медленно, затем быстрее.
7. И.п.: лежа на животе, лоб положить на кисти согнутых и сцепленных рук. Поочередно отводить назад правую и левую ногу (голову с пола не поднимать).
8. И.п.: то же. Медленно поднимать голову (кисти прижаты ко лбу) и верхнюю часть туловища. Задержаться в этом положении и вернуться в и.п.
9. И.п.: стоя на колене, правая нога отведена в сторону (колено вверх, пятка внутрь). Расслабленно поднять руки и сцепить кисти (ладони вверх). Наклон вправо и пружинящее движение в наклоне. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
10. И.п.: стоя. Ходьба с плавным переходом на бег на месте или с продвижением вперед.

# Комплекс 2

1. И.п.: стоя, руки подняты вверх. Наклон назад, глубокий наклон вперед, рывком отвести руки назад (туловище и голова тяжело свисают вниз). Наклон вперед, поднять руки вверх и вернуться в и.п. То же пружинящим движением в полуприседе.
2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Два маха руками назад, глубокий расслабленный наклон вперед и два пружинящих движения в наклоне, пальцы и ладони касаются пола.
3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Отведя таз вправо, умеренный наклон влево, левой рукой потянуться влево, правую расслабленно поднять вверх. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
4. И.п.: лежа на спине, напрягая мышцы живота и ягодиц, прижать поясницу к полу, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги невысоко и сделать каждой ногой по 4 круговых движения (изнутри к наружи). Положить ноги на пол и расслабить мышцы живота и ягодиц.
5. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуть перед собой. Выпрямить ноги вверх и положить их вправо на пол (плечи и локти прижаты к полу). Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
6. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги разведены в стороны. Не поднимая головы, локтей и ног с пола, поворачивать туловище попеременно на левый и правый бок, сначала медленно, затем быстрее.
7. И.п.: лежа на животе, лоб на сцепленных руках. Приподнимать ноги сначала рывком, затем плавно, тянущим движением.
8. И.п.: сидя «по-восточному», руки на голове. Повернуть туловище направо и развести руки в стороны, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
9. И.п.: сидя, опираясь сзади на предплечья, колени согнутых ног развести, ступни прижать друг к другу. Медленно вытягивать ноги, скользя по полу внешними сторонами соединенных ступней.
10. И.п.: чередовать ходьбу на пятках, на носках, на внешней (боковой) стороне ступней.

**Комплекс 3**

1. И.п.: стоя, руки вверх. Полуприсед, отвести руки через перед назад. Пружинящее движение в полуприседе, опустить руки вдоль туловища, развести их в стороны и поднять вверх.
2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Согнуть левую ногу (полуприсед), правая отведена в сторону, руки на затылке, наклон вправо с пружинящим движением в наклоне. Вернуться в и.п. То же, полуприсед на правой ноге, левая отведена в сторону.
3. И.п.: лежа на спине, левая нога согнута к груди, руками взяться за колено. Выпрямить левую ногу (перпендикулярно полу), руки поднять. Медленно опустить левую ногу и, разводя руки в стороны, опустить их вдоль туловища. То же правой ногой.
4. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуть, ступнями опереться о пол. Приподнять таз (пола касаются только ступни, голова, руки и плечевой пояс).
5. И.п.: сидя, ноги согнуть, руками обхватив колени. Переносить вес тела с одной ягодицы на другую.
6. И.п.: сидя, руки вверх. Перенося вес тела с одной ягодицы на другую, продвигаться вперед и назад.
7. И.п.: сидя, ноги врозь. Глубокий наклон вперед к правой ноге и пружинящее движение в наклоне, руками коснуться правого носка. Выпрямиться, повернуть туловище влево-назад, наклониться, опереться руками о пол как можно дальше от туловища. То же в другую сторону.
8. И.п.: лежа на животе, руки вверх, подбородок опирается о пол. Приподнять голову и руки над полом, развести руки в стороны, отвести назад и сделать мах руками назад. Развести руки в стороны, поднять вверх и положить руки и голову на пол.
9. И.п.: лежа на животе, руки в стороны. Потянуться рукой поочередно вправо и влево.
10. И.п.: стоя. Делать три шага на носках, три шага на всей ступне и три шага на пятках на месте и продвигаясь вперед.

# Комплекс 4

1. И.п.: стоя, руки в стороны. Пружинящее движение в полуприседе, наклон вперед, руки скрестно вперед. Пружинящее движение в полуприседе, выпрямиться и развести руки в стороны. То же с наклоном вперед (спина круглая) и наклоном вперед прогнувшись.
2. И.п. о.с.: руки на затылок, мах левой ногой в сторону, одновременно наклон влево. Приставить левую ногу, выпрямиться, поднять руки вверх ладонями внутрь и опустить через стороны вперед скрестно, пружинящее движение в полуприседе и наклон вперед прогнувшись. То же в другую сторону.
3. И.п.: стоя, ноги врозь. Наклон вперед, пальцы рук касаются пола, пружинящее движение в наклоне, ладонями коснуться пола. Перейти в наклон вперед прогнувшись, поднять руки вверх и сделать два маха руками назад.
4. И.п.: стоя спиной к стене (прижаться к стене как можно плотнее). Медленно присесть и вернуться в и.п.
5. И.п.: лежа на спине, руки вверх. Быстро сесть, левую ногу поднять, руки вперед, коснуться ими носка левой ноги. Вернуться в и.п. То же правой ногой, потом обеими ногами одновременно.
6. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуть, ступни опираются о пол. Приподнять таз и нижнюю часть туловища и вытянуть левую ногу так, чтобы она находилась на одной прямой с туловищем (ни в коем случае вверх). Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
7. И.п.: стоя, руками придерживаться за опору, лицом к ней. Присесть, вернуться в и.п., отводя поочередно то левую, то правую ногу в сторону.
8. И.п.: сидя, опираясь сзади на предплечья. Поочередно сгибать и выпрямлять ноги, не опуская их на пол.
9. И.п.: лежа на животе, опираясь руками о пол на уровне плеч. Встать на четвереньки, сесть на пятки (руки опираются о пол постоянно в одном месте). Тем же образом вернуться в и.п.
10. Чередовать прыжками положения: стоя, ноги врозь – правая нога впереди – левая нога впереди (руки на поясе).

# Комплекс 5

1. И.п. о.с.: мах прямой левой ногой вперед – хлопок руками под ногой. Вернуться в и.п. То же правой ногой.
2. И.п.: стоя, руки вверх. Медленный глубокий наклон вперед (спина круглая), руки касаются пола, наклон вперед прогнувшись, вернуться в и.п.
3. И.п.: стоя, ноги врозь руки в стороны. Поочередно выводить таз вправо и влево.
4. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу. Поднять левую ногу вперед, опустить на пол влево, вернуться в и.п. То же правой ногой.
5. И.п.: лежа на спине, руки вверх. Сесть, ноги согнуть, руками обхватить колени, голову положить на колени. Вернуться в и.п.
6. И.п.: то же. Немного приподнять ноги и выполнить ими круговые движения. То же, прямые ноги подняты вперед. Повторить несколько раз, потом расслабить мышцы живота.
7. И.п.: сидя, опираясь руками о пол сзади. Поднять ноги и выполнить ими скрестные движения – попеременно левая или правая нога наверху.
8. И.п.: стоя на коленях, руки вверх. Мах руками назад, сесть на пятки, наклон вперед прогнувшись, отвести руки через перед назад, мах руками назад.
9. И.п.: стоя на четвереньках. Опереться о пол левым предплечьем, потом поочередно поднять вверх левую и правую руку и вернуться в и.п.
10. И.п.: стоя, руки на поясе. Подскоки на левой ноге: при первом – согнуть перед собой правую ногу, при втором – коснуться носком правой ноги пола, при третьем – вытянуть вперед правую ногу, при четвертом – коснуться носком правой ноги пола. То же другой ногой.