**Комплекс упражнений без предметов (2б, 4б класс)**

**Комплекс №1**

***Упражнение 1****.* И. п. – о. с. (*рис. 1*). 1–2 – руки через стороны вверх, подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – и. п. – выдох.



***Упражнение 2.*** И. п.: ноги врозь, руки на поясе (*рис. 2*). 1–2 – поворот туловища направо, правую руку в сторону (ладонью кверху); 3 – и. п.; 4–6 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать.

***Упражнение .*** И. п. – о. с. (*рис. 3*). 1–2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед ладонями вниз – выдох; 3–4 – встать, руки вниз – вдох. Во время приседания не отрывать пятки от пола. После нескольких повторений темп можно увеличить.

***Упражнение 4****.* И. п.: ноги врозь, руки согнуты за спиной (*рис. 4*). 1 – наклон влево, левую руку вниз – выдох; 2 – и. п. – вдох; 3–4 – то же в правую сторону. При наклоне голову не опускать. Движения выполнять в одной плоскости.

***Упражнение 5.***И. п. – о. с. (*рис. 5*). 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 – руки через стороны вниз, наклоном вперед, хлопок за ногами – выдох. Хлопки выполнять прямыми руками. Во время наклона колени не сгибать, хлопок ладонями производится на уровне коленей.

***Упражнение 6.***И. п.: стоя на коленях (*рис. 6*). 1–2 – поднять правую руку в сторону-вверх, поворачивая направо туловище и голову – вдох; 3–4 – и. п. – выдох; 5–8 – то же в левую сторону. Для более правильного выполнения упражнения детям нужно предложить тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. Колени от пола не отрывать.

***Упражнение 7.***И. п.: лежа на спине, руки на полу вдоль туловища (*рис. 7*). 1 – согнуть левую ногу; 2 – выпрямить ногу; 3–4 – то же правой ногой. При сгибании ног носки натянуты, голень горизонтально, голову не поднимать. Дыхание произвольное. Упражнение может быть дополнено сменой положения ног на каждый счет.

***Упражнение 8.***И. п.: руки на поясе (*рис. 8*). 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. Прыгать мягко, на носках, сохраняя прямое положение туловища, дыхание произвольное. После прыжков перейти на ходьбу.

**Комплекс упражнений без предметов ( 5б, 7б, 9б кл.)**

**Комплекс №1**

***Упражнение 1.*** *И. п.: ноги вместе, руки сцеплены в замок внизу (рис. 1). 1–2 – руки вверх (ладонями кверху), подняться на носки и потянуться – вдох; 3–4 – разомкнуть пальцы, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение – выдох. Вытягиваясь «в струнку», поднять голову и смотреть на руки. Руки поднимать вдоль тела.*

***Упражнение 2.*** *И. п.: руки на поясе (рис. 2). 1 – наклон вправо с поворотом туловища направо – выдох; 2 – и. п. – вдох; 3–4 – то же в другую сторону. Поворот туловища нужно закончить до окончания наклона. Колени не сгибать, стопы с места не сдвигать.
Вариант: наклон с разведением рук в стороны.*



***Упражнение 3.*** *И. п. – о. с. (рис. 3). 1 – руки вверх дугами влево, наклон вправо; 2 – выпрямиться, руки вниз дугами влево; 3 – руки вверх дугами вправо, наклон влево; 4 – выпрямиться, руки вниз дугами вправо и т. д. Упражнение выполнять прямыми руками, не делая остановок внизу. При наклонах плечевой пояс закрепить.
Вариант: и. п.: ноги врозь, руки вверху. Выполнить круг руками влево и наклон влево; круг руками вправо и наклон вправо.*

***Упражнение 4.***  *И. п.: руки вперед (рис. 4). 1–4 – сесть; 5–8 – встать. Выполнять упражнение нужно без помощи рук, сохраняя принятое положение. Исходное положение рук можно менять (руки в стороны, на пояс и др.). Последовательность выполнения: отставить ногу назад, опуститься на колено; приставить другую ногу и сесть на пол сбоку; выпрямить ноги вперед. Вставать надо, делая движения в обратном порядке. Садиться поочередно то слева, то справа. Дыхание произвольное.*

***Упражнение 5.*** *И. п.: сед ноги врозь пошире, руки в стороны (рис. 5). 1–2 – два пружинистых рывка руками назад – вдох; 3–4 – два пружинистых наклона к левой ноге, руки вперед, тянуться пальцами к носку левой ноги – выдох. То же, но делая наклон к правой ноге. При рывках руки не опускать (держать на высоте плеч), спина прямая. При наклонах ноги прямые, носки оттянуты. Амплитуду движений увеличивать постепенно, акцентируя, как правило, второе движение.*

***Упражнение 6.*** *И. п.: лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища (рис. 6). 1–2 – опираясь на пятки, затылок и руки, принять положение прогнувшись (поднять тело); 3 – лечь и расслабиться; 4 – пауза. Тело поднимать одновременно, активно напрягая мышцы спины и ног. Дыхание произвольное. В статическом напряжении возможна кратковременная задержка дыхания.*

***Упражнение 7.*** *И. п. – о. с. (рис. 7). Круговые движения руками наружу и внутрь. 1–4 – круговые движения рук в локтевом суставе вперед; 5–8 – круговые движения рук в локтевом суставе назад; 9–12 – круговые движения рук в плечевом суставе вперед, 13–16 – круговые движения рук в плечевом суставе назад. Дыхание произвольное.
Вариант: то же из и. п. руки в стороны (круги книзу и кверху).*

***Упражнение 8.*** *И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища (рис. 8). 1 – согнуть ноги вперед; 2 – выпрямить ноги вверх; 3 – согнуть ноги; 4 – выпрямляя ноги, положить их на пол. Каждое положение обозначать. Движения ногами выполнять энергично. Голову от пола не отрывать. Дыхание произвольное.*