**Щербакова Любовь Алексеевна
учитель физической культуры
МАОУ прогимназии «Центр детства»
ЯНАО г.Новый Уренгой**

**Комплекс утренней гимнастики № 10 (3-4 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Рисунок** | **Исходное положение** | **Содержание упражнения.** | **Кол-во повторений** |
| 1 |  | Стойка ноги врозь, руки на поясе. | 1. Поворот правой рукой в сторону.
2. Исходное положение.
3. 4 –тоже в левую сторону.
 | 6-8 раз |
| 2 |  | Основная стойка | 1. Присесть, руки вперёд.
2. Исходное положение.
3. Присесть, руки вперёд.
4. Исходное положение.
 | 6-8 раз |
| 3 |  | Стойка ноги врозь, руки за спиной. | 1. Наклон туловища вправо, правая рука опущена.
2. Исходное положение, выдох.
3. Наклон туловища влево, левая рука опущена.
4. Исходное положение, выдох.
 | 6-8 раз |
| 4 |  | Основная стойка. | 1. Поднять руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться, вдох.
2. Исходное положение, выдох.
3. Поднять руки вверх, левую ногу назад на носок, прогнуться, вдох.
4. Исходное положение, выдох.
 | 6-8 раз |
| 5 |  | Стойка ноги врозь, руки в стороны. | 1. Наклон вправо, хлопок руками над головой.
2. Исходное положение.
3. Наклон влево, хлопок руками над головой. 4-и.п.
 | 6-8 раз |
| 6 |  | Основная стойка | 1. Присесть, руками коснуться пяток, спина прямая.
2. Исходное положение.
 | 6-8 раз |
| 7 |  | Основная стойка, руки скрещенные вверху. | 1. Руки через стороны вниз, наклон вперёд.
2. Исходное положение.
 | 6-8 раз |
| 8 |  | Стойка ноги врозь. | 1. Наклониться вперёд, коснуться руками пола.
2. Выпрямиться, руки в стороны, поворот вправо.
3. Наклониться вперёд, коснуться руками пола.
4. Выпрямиться, руки в стороны, поворот влево.
 | 6-8 раз |
| 9 |  | Основная стойка, руки на поясе. | Прыжки вверх. Дыхание не задерживать.Ходьба на месте. | 20 прыжков |

