**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 |

