**КОМПЛЕКС № 1**

**для детей школьного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| На зарядку встали дружноСделать нам зарядку нужно,Чтобы быть здоровым, сильным,Ловким, смелым и красивым!Дружно встанем мы в кружок.Переглянемся разок.Ровно мы поставим ножки,И потянемся немножко! Все готовы мы к зарядке.Начинаем по порядку! | *Построение.* *Построение в круг.**Посмотреть на соседа справа, слева.**Ноги на ширине плеч.**Руки через стороны вверх - вдох,**Опустить – выдох (8 -10 раз)* |
| **1 упр.** Плечи дружно поднимаемИ спокойно опускаем.Вдох – и плечи поднялисьВыдох – опустились вниз | *Стоя в кругу, одновременно поднимаем и опускаем плечи.**(4 – 6 раз)* |
| **2 упр.** В «догонялки» плечикиСкачут как кузнечики.Раз-два, три-четыреБудут наши плечи шире!  | *Поочередно поднимаем плечи**(10 – 12 раз)* |
| **3 упр.** Руки в стороны и вверхВыше поднимаем.Сделав ровненький кружок,Вниз их опускаем | *Поднять руки вверх, сделать круговые движения (6-8 раз)* |
| **4 упр.** Мы немного отдохнемВ лес сейчас гулять идем.Повернулись друг за другом,Змейкой дружно мы пойдем.Между деревом и пнем,Все преграды обойдем,На свои места придем. | *Ходьба «Змейкой» ( повтор с текстом 2-3 раза)* |
| **5 упр.** Травку мы в лесу видали,Вот такая низкая.А деревья там стояли,Высокие, ветвистые! | *Присели**Встать на носки, потянуться**(6 – 8 раз)* |
| **6 упр.** На пути лежит бревно,Мы перешагнем его.Ножки выше поднимаем,Через «бревнышки» шагаем! | *Ходьба на месте с высоким подниманием колен*  |
| **7 упр.** Только в лес мы все зашли - Появились комары!Хлопаем в ладоши мы - Отлетают комары. | *Хлопки в ладоши над головой, перед собой, за спиной (10-12 раз)* |
| **8 упр.** На тропинку – прыг! – лягушка,- Ты куда спешишь, квакушка?С кочки - прыг! На кочку - прыг!В воду - плюх! Ногами - дрыг! | *Прыжки на месте (6 – 10 раз)* |
| **9 упр.** К речке быстро мы спустились,Наклонились и умылись.Раз, два, три, четыре – Вот как славно освежились! | *Ходьба на месте**Наклон вперед* |
| ***Упражнение для ММР*** |
| **10 упр. - «Дятел»**Дятел клювом дуб стучал,Под корой жуков искал.Раз, два, три, четыре, пятьНе устанет повторять. | *Постукивание пальцами одной руки по ладони другой* |
| **11 упр. - «Пальчик – братик»** Пальчик – братик, где ты был…  | *Загибаем по очереди пальчики, начиная с большого.* |
| ***Дыхательные упражнения*** |
| **12упр.**Дружно сделали зарядку,Сосчитаем по порядку: 1,2,3,4,5Завтра будем повторять! | *Поднимаем руки через стороны вверх**Вдох – руки вверх,**Выдох – руки вниз (8-10 раз)* |

**КОМПЛЕКС № 2**

**для детей школьного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| **1упр.**На зарядку становисьУлыбнись и не ленисьСделаем зарядкуБудет всё в порядке!  | *Построение* |
| **2упр.** Встанем прямоДруг за другомИ пройдём мы все по кругу | *Ходьба по кругу в прямом и обратном направлении*  |
| **3упр.**Будем спинку мы держатьПрямо и свободноРуки, ножки подниматьИ друг другу не мешать  | *Ходьба с высоким подниманием ног.* |
| **4упр.**Все остановилисьСлавно потрудилисьСделаем глубокий вдох –И набрали воздух в нос.Плечи мы не поднимаемВыдохнули через ротИ втянули свой живот.Будем глубоко дышатьИ здоровье укреплять. | *Вдох через нос, выдох через рот* |
| **5упр.** С кубиками сделаем Сегодня мы зарядкуВыполнять движенья будем Строго по порядку! | *Взяли кубики в руки*  |
| **5а упр.** Кубиками стукнем Мы над головойА потом попробуем Так же за спиной. | *Соединить руки с кубиками над головой, опустить руки вниз, соединить руки с кубиками за спиной*  |
| **6 упр.**Кубик в правой (левой) мы рукеВ сторону отводим.Смотрим вправо (влево) и глазаМы с него не сводим! | *Поворот головы вправо, рука на уровне плеча с кубиком отведена в право, то же с левой стороны.* |
| **7 упр.**Сделаем наклон впередИ стукнем за коленком.Ножки пряменько стоятОт удара не дрожат | *Наклон вперед**Кубики в обеих руках, удар за коленками.**Вернулись в исходное положение* |
| **8 упр.**Мы присядем дружноКоленочки согнем.Кубики у ног оставимА потом возьмем. | *Приседание* |
| **9 упр.**Кубики «стеной» поставимИ ее перешагнемШаг впередНазад второйВыполняем мы с тобой! | *Шаговые движения вперед - назад* |
| **10 упр.** Перепрыгнем кубикиРаз, и два, и триНожки стали крепкимиИ красивыми! | *Перепрыгивание через кубики* |
| **11 упр.**Кубик в руку мы возьмем Положим на ладошкуВторую руку развернемИ подождем немножко.Движенья снова повторяемРучки наши развиваем. | *Перекладывание кубиков из руки в руку*. |

**КОМПЛЕКС № 3**

**упражнения для детей школьного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| Шагом марш, ребяткиВстанем на зарядку.Ровный сделаем кружокВстанем по порядку!Мы сейчас пойдем по кругу,Повернемся друг за другом,Ноги будем поднимать,Спинку ровненько держать! | *Построение в круг**Ходьба по кругу в прямом и обратном направлении.* |
| **1 упр. - «Насос»**Упражнение «насос»Выполняем дружно.Вдох и выдох делать намПо порядку нужно.Вдох – подняли руки вверх,И набрали воздух.Выдох – вышел воздух весь,Опустили руки.  | *И.п. основная стойка.**Поднять руки через стороны вверх - сделать глубокий вдох.**Опустить руки вниз – сделать полный выдох (8 – 10 раз).* |
| **2 упр. - «Неваляшки»**Руки сделали к плечамКуклы неваляшкиПоказали свой наряд.Кач – кач – кач – кач,Динь – дилинь и дили – дон,Получился славный звон.  | *И.п. основная стойка.**Повороты туловища, наклоны головы.**Покачивания из стороны в сторону**(2 -3 раза).* |
| **3 упр. - «Дровосек»**За дровами мы пришлиТопоры все принесли.Крепко держим мы топор,Поднимаем выше …..Ударяем сильно так,Только щепки летят | *И.п. основная стойка.**Ноги на ширине плеч.**Руки – в замке.* *Махи руками(8 – 10 раз).* |
| **4 упр. - «Пружинки»**Мы пружинки не простыеМы пружинки заводные.Мы присядем столько разСколько скажете сейчас. | *Приседания (6 – 8 раз),* *(8 – 10 раз)* |
| **5 упр. - «Дорожки»**По волшебной, по дорожкеБыстро ножками бежимКолени выше поднимаем И по полу не стучим.Пробежали мы минутку, Передышку сделаемВдох и выход по порядкуМы спокойно сделаем! | *Бег на месте**Повторяем бег после дыхания.* |
| **6 упр. - «Часики»**Мах ногой вперед-назадСловно часики стучатТик-так-тик-такВыполняем точно так. | *И. п. основная стойка**Махи ногами вперед-назад.**Каждой ногой на 4-6 счета по 3 раза* *Руки на поясе.* |
| **7 упр.** Мы попрыгаем немножко Раз, два, три, четыре, пятьБудем мы легко скакатьНожки наши упражнять | *Прыжки на обеих ногах 10 раз, по состоянию повторить.* |
| **8 упр.** Друг за другом мы пойдемВдох и выдох сделаемРаз-два, три-четыре, пять-шестьМожно отдохнуть присесть.  | *Ходьба друг за другом.* *Дыхательное упражнение с подъемом рук над головой.*  |

Если день начать с зарядки,

Значит, будет все в порядке!