**КОМПЛЕКС № 1**

**для детей школьного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| На зарядку встали дружно  Сделать 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 поднимаем  И спокойно опускаем.  Вдох – и плечи поднялись  Выдох – опустились вниз | *Стоя в кругу, одновременно поднимаем и опускаем плечи.*  *(4 – 6 раз)* |
| **2 упр.**  В «догонялки» плечики  Скачут как кузнечики.  Раз-два, три-четыре  Будут наши плечи шире! | *Поочередно поднимаем плечи*  *(10 – 12 раз)* |
| **3 упр.**  Руки в стороны и вверх  Выше поднимаем.  Сделав ровненький кружок,  Вниз их опускаем | *Поднять руки вверх, сделать круговые движения (6-8 раз)* |
| **4 упр.**  Мы немного отдохнем  В 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, пять  Не 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: 1,2,3,4,5  Завтра 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 становись  Улыбнись и не ленись  Сделаем зарядку  Будет всё в порядке! | *Построение* |
| **2упр.**  Встанем прямо  Друг за другом  И пройдём мы все по кругу | *Ходьба по кругу в прямом и обратном направлении* |
| **3упр.**  Будем спинку мы держать  Прямо и свободно  Руки, ножки поднимать  И друг другу не мешать | *Ходьба с высоким подниманием ног.* |
| **4упр.**  Все остановились  Славно потрудились  Сделаем глубокий вдох –  И набрали воздух в нос.  Плечи мы не поднимаем  Выдохнули через рот  И втянули свой живот.  Будем глубоко дышать  И здоровье укреплять. | *Вдох через нос, выдох через рот* |
| **5упр.**  С кубиками сделаем  Сегодня мы зарядку  Выполнять движенья будем  Строго по порядку! | *Взяли кубики в руки* |
| **5а упр.**  Кубиками стукнем  Мы над головой  А 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 руке  В сторону отводим.  Смотрим вправо (влево) и глаза  Мы 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 вперед  И стукнем за коленком.  Ножки пряменько стоят  От удара не дрожат | *Наклон вперед*  *Кубики в обеих руках, удар за коленками.*  *Вернулись в исходное положение* |
| **8 упр.**  Мы присядем дружно  Коленочки согнем.  Кубики у ног оставим  А потом возьмем. | *Приседание* |
| **9 упр.**  Кубики «стеной» поставим  И ее перешагнем  Шаг вперед  Назад второй  Выполняем мы с тобой! | *Шаговые движения вперед - назад* |
| **10 упр.**  Перепрыгнем кубики  Раз, и два, и три  Ножки стали крепкими  И красивыми! | *Перепрыгивание через кубики* |
| **11 упр.**  Кубик в руку мы возьмем  Положим на ладошку  Вторую руку развернем  И подождем немножко.  Движенья снова повторяем  Ручки наши развиваем. | *Перекладывание кубиков из руки в руку*. |

**КОМПЛЕКС № 3**

**упражнения для детей школьного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| Шагом марш, ребятки  Встанем на зарядку.  Ровный сделаем кружок  Встанем 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 нам  По 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 плечам  Куклы неваляшки  Показали 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 пришли  Топоры 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 простые  Мы пружинки заводные.  Мы присядем столько раз  Сколько скажете сейчас. | *Приседания (6 – 8 раз),*  *(8 – 10 раз)* |
| **5 упр. - «Дорожки»**  По волшебной, по дорожке  Быстро ножками бежим  Колени выше поднимаем  И по полу не стучим.  Пробежали мы минутку,  Передышку сделаем  Вдох и выход по порядку  Мы спокойно сделаем! | *Бег на месте*  *Повторяем бег после дыхания.* |
| **6 упр. - «Часики»**  Мах ногой вперед-назад  Словно часики стучат  Тик-так-тик-так  Выполняем 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, пять  Будем мы легко скакать  Ножки наши упражнять | *Прыжки на обеих ногах 10 раз, по состоянию повторить.* |
| **8 упр.**  Друг за другом мы пойдем  Вдох и выдох сделаем  Раз-два, три-четыре, пять-шесть  Можно отдохнуть присесть. | *Ходьба друг за другом.*  *Дыхательное упражнение с подъемом рук над головой.* |

Если день начать с зарядки,

Значит, будет все в порядке!