

Комплекс упражнений утренней зарядки для учащихся 4класса

Начинаем с головы и шеи: голову наклонить вправо, влево, вперед, назад. Покачать по кругу по часовой стрелке и против нее, расслабив мышцы шеи и спины. На выполнение упражнения отводится 1-2 минуты.

Плавно переходим к плечам: плечи поднять вверх, опустить вниз (сначала по одному плечу, далее оба). Можно выполнять упражнение «плавание» — делать махи руками так, как будто вы плывете (это разомнет плечи и руки, выпрямит осанку). Плечи при этом следует тянуть вправо, влево.

Далее руки: левую руку поднять вверх, правая остается внизу и наоборот. Выполнять махи вперед-назад руками, потянуться вправо за правой рукой, влево – за левой. Все упражнения делаются в медленном темпе, словно смакуя каждое движение.

Спина и живот: подойдут наклоны вперед — назад, вправо – влево, круговые движения за и против часовой стрелки. Сомкнуть руки в замок над головой и выполнять наклоны всем телом к правому и левому боку поочередно.

Выполнить 10 прыжков (можно 5 на одной ноге, 5 – на второй, можно все десять на двух ногах).

Выполнить 10 приседаний (ноги вместе, спинка прямая – нужно следить за этим).

Выполнить 3-5 отжиманий (для девочек не обязательно, но желательно; мальчики должны расти сильными и выносливыми мужчинами, поэтому данное упражнение им понравится).

Выполнить упражнение «Мостик» – лечь на пол, руки поставить ладонями вниз за плечи, пальцы смотрят в противоположную телу сторону, выпрямляем руки и ножки, прогибая спину вверх и тем самым образуя дугу (отличное упражнение для растяжки спины и мышц ног и рук).

Растяжка (присесть на правую ногу, левая прямая и вытянутая в сторону, тянемся к ней, повторить то же самое на левую ножку).

Разминка кистей и щиколоток круговыми движениями (ножка на носочке, вращать по кругу; кистями рук делаем такие же круговые движения).

[Тренируемся прыгать на скакалке \(20-50раз\)](#)

[Выбираем любую игру\(можно выбрать свою\) и учим правила, по выходу каждый будет проводить свою.](#)

Подвижные и малоподвижные игры

Космонавты

Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг.

Западня

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую сторону. По сигналу руководителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно руководитель подаёт следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.

Карась и щука

На одной стороне площадки находятся «караси», на середине – «щука». По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре, пять) берутся за руки и встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет 8-10, они образуют «корзины» - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем не пойманных, играющие образуют коридор из пойманных «карасей», через который пробегают не пойманные. «Щука», находящаяся у выхода ловит их. Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и вручают роль новой «щуки».