**Комплекс упражнений утренней зарядки для детей — школьников**

**Ходьба на месте**. Зарядка выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.

**Наклоны вперед**. Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч. 1) на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны.2) выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.

**Ноги разводятся в стороны**. На упражнение отводится 8-9 подходов. В начале упражнения встать нужно прямо и опустить руки по швам. 1) на вдохе руки развести в стороны, одну ногу отодвинуть влево, на втором подходе нога отводится вправо.

**Касание пола.** Выполняется 9-10 раз. Ноги на ширине плеч руки вытянуты вдоль туловища. 1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола 2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.

**Касание ног**. Упражнение выполняется до 8-15 раз. Начальное положение ноги поставить на ширину плеч, руки по швам.1) делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону. 2) возвращение в исходное положение.

**Подъем рук вверх рывком**. Повторять упражнение до 15 раз. В начале упражнения ноги вместе, рука поднята вверх и сжата в кулак вторая рука вдоль туловища.1) Делается шаг вперед, руки сменяют положение, производится рывок назад. 2) возврат в исходное положение.

**Ходьба с резкими поворотами.** Упражнение делается 8-10 раз. Встать прямо, руки положить на пояс. 1) Выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево 2) После каждого выпада вернуться в начальную позу.

**Повороты туловища**. Повторять упражнение до 15 раз. Начальное положение предусматривает ноги сомкнуты вместе, а руги поставлены на пояс. 1) Производятся развороты в разные стороны. 2) при поворотах ноги остаются в исходном положении.

**Еще один вариант поворотов**. Упражнение выполняется как один из вариантов поворота туловища. Исходное положение ноги вместе, руки за голову. 1) выполняются повороты туловища в разные стороны. 2) возврат в исходное положение.

**Прыжки на месте**. Выполнять до 15 раз. Руки ставятся на талию, ноги вместе. 1) делаются три прыжка на месте , затем на счет четыре прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов. 2) после чего все повторяется в другую сторону.

**Бег с разворотами** на 180 градусов. Упражнение делается 6-9 раз. Исходное положение — стойка как перед бегом. 1) начиная от старта пробежать 5-10 метров затем развернуться и добежать до исходной точки. 2) Проделывается то же самое до 10 раз.

**Расслабление**. Делается 5 раз. Ноги расставлены в стороны, руки по швам. 1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

Такая зарядка выполняется в утренние часы, но если по каким-то причинам это сделать не удается, то следует ее перенести на другое время.

**Зарядка в классе.**

Можно проводить зарядку и во время учебного процесса. Вот несложные упражнения, которые не помешают работе в классе.

Вращение головой по часовой стрелке и наоборот. До 5 вращений в одно и другую сторону. Голова наклоняется вперед, потом назад по 5 упражнения.

Затем наклоны головой влево и вправо в том же количестве. Пальцы рук прикасаются к плечам и производится вращение по кругу, сначала в одну сторону а потом в другую. Так же такие упражнения выполняются до 10 раз.

Стоя около парты, положить руки на пояс, делать наклоны вправо и влево. 10-15 наклонов.

Прыжки на месте 10-15 раз. Такой комплекс упражнений можно делать где угодно, например, дома, делая уроки.  
Источник: <http://zozhlife.ru/sport/zaryadka/dlya-shkolnikov-kompleks-uprazhnenij.html>