Скляров Алексей Петрович

МБОУ СОШ № 8

х.Шунтук,

 Майкопский район

Республика Адыгея

Учитель физической культуры

# Школьная летняя оздоровительная площадка ( из опыта работы).

#

|  |
| --- |
|  |

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**для учащихся 2 классов с мячом**  Построение чередовать

**1.** - повороты на месте

- ходьба обычная;

- ходьба широким шагом

- ходьба в приседе с обычной ходьбой,

- ходьба спиной вперед

- ходьба на носках

- бег, высоко поднимая колени

- перестроение в колонну по три;

- размыкание.

**I. .** И.п.– ноги вместе, мяч в правой руке;

1. Шаг вправо, руки в стороны /выдох/,

2. Потянуться на носках, руки вверх, передать мяч в левую руку.

3. Опуститься на полную стопу, руки в стороны .

4. Приставить правую ногу, руки вверх, Темп средний

**II. Поднимание согнутой ноги – 6 раз каждой ногой.**

И.п.–ноги вместе, мяч в правой руке, руки в стороны

1. Поднять правую ногу, согнутую в колене,

передать мяч в левую руку под коленом /выдох/.

2. Опустить ногу, руки в стороны

3 -4. Повторить левой ногой. Темп средний

**III. Прокати мяч по 5 раз вокруг каждой ноги.**

И.п.. – ноги врозь, руки с мячом вверху;

1-2-3 . Наклониться к правой ноге, прокатить мяч вокруг правой ноги

4. И.п.

5-8. Повторить вокруг левой ноги. Дыхание не задерживать, Темп средний.

**IV. Подбрось - поймай - 10 раз.**

И.п.. – ноги врозь, руки с мячом внизу;

1. Подбросить мяч вверх;

2. Поймать мяч. Дыхание не задерживать, Темп средний.

**V. Прокати мяч по 5 раз**

И.п.- сидя, руки в стороны, мяч в правой руке

1.Согнуть ноги в коленях, прокатить мяч под ногами / выдох /.

2. Выпрямить ноги, руки в стороны, мяч в левой руке.

**VI. – Повороты – 5 раз в каждую сторону**

И.п.- стоя на коленях, мяч в правой руке

1. Поворот влево, правую руку с мячом вправо - вверх / вдох /.

2. Перебросить мяч в левую руку Темп средний

**VII. Прыжки 35 сек.**

И.п.– ноги вместе, руки с мячом внизу;

1.Ноги врозь, руки с мячом вверх;

поворот влево, правую руку с мячом вправо - вверх / вдох /.

2. И.п. Темп быстрый

**VIII Ходьба обычная.**

**Организованный уход.**

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**для учащихся 3 классов.**

|  |
| --- |
|  |

1. Построение в шеренгу

- повороты

- ходьба обычная;

- ходьба на носках чередовать

- ходьба на наружном своде ступни с обычной ходьбой,

- ходьба с остановкой по сигналу

- бег

-бег с прямыми ногами впереди

- бег с захлестыванием голени назад

- ходьба обычная /берут флажки/

- перестроение в колонну по 4 дроблением и слиянием

- размыкание.

**I**

И.п.– руки внизу спереди, пальцы сплетены. 1-2 . Поднять руки перевести за голову, локти отвести назад, подняться на носки. 3-4. Вернуться в и. п.

**II.**

И.п. – основная стойка. 1. Отставляя левую ногу влево, поднять правую руку вверх, левую на пояс. 2. Наклониться влево. 3. Выпрямиться. 4. Вернуться в и. п. 5-8 . То же в другую сторону.

**III.**

И.п. – руки за спиной. 1. Присесть, поднять руки вперед. 2. Вернуться в и. п. 3. Присесть на носках, руки поднять в стороны, 4 . Вернуться в и. п.

**IV.**

И.п. – ноги врозь пошире, руки перед грудью. 1 . Повернуть туловище влево, руки в стороны. 2. Вернуться в и. п. 3 . Наклониться вперед к левой ноге, руками дотронуться до носка левой ноги, правую ногу согнуть. 4 . Вернуться в и. п. То же в другую сторону.

 **V.**

И.п. руки вытянуты вперед. 1 . Правую руку скрестно над левой. 2 . Левую скрестно над правой. 3 . Правую скрестно над левой. 4 . Правую ногу отставить назад, руки в стороны. 5 – 8 . то же , но отставляя левую ногу назад.

**VI.**

И.п.- руки на пояс. 1 . Прыжком правую ногу вперед. 2 . Прыжком встать на правую, левую вперед. 3 – 4 . 2 прыжка на месте на двух ногах.

**VII.**

И.п. – упор присев. 1 . Встать ,руки вверх. 2 . Опустить руки. 3 . Руки в стороны , правую ногу назад на носок. 4 . Вернуться в и. п. 5 – 8 .То же, но отставляя левую ногу назад. **VIII Ходьба обычная, организованный уход.**