Правильно подобранный комплекс физических упражнений благотворно влияет на функции органов дыхания, кровообращения, деятельность мышечно-суставного аппарата. Упражнения рекомендуется выполнять в чистой, проветренной комнате. Очень важно следить за дыханием: при наклонах — выдох, при выпрямлении — вдох. Во время прыжков дышать необходимо через рот. Упражнения для детей, особенно младшего возраста, должны выполняться под наблюдением взрослых и носить имитационный или игровой характер, чтобы заинтересовать детей, выработать у них стойкую потребность в зарядке.

Я предлагаю несколько упражнений, которые можно делать до начала занятий.

**Для учеников 1 класса**

«Подрастайка»

Поднимаем руки вверх – вдох, опускаем вниз – выдох. Выполняем это же упражнение, поднимаясь на носки.

«Часики»

Маршируем на месте и делаем наклоны головы вправо-влево, затем повороты головы вправо-влево.

«Поднимайка»

Поднять плечи вверх, руки вниз; поднять правое плечо вверх, руки вниз; повторить левым плечом

«Мельница»

Ноги на ширине плеч; наклоняем тело и руки вниз, отводим руки в правую сторону, а затем плавно в левую.

«Посмотри вокруг»

Ноги на ширине плеч, руки на пояс, туловище наклоняем вперёд и делаем круговые движения в правую сторону, а затем в левую.

«Приземляйка»

Ноги вместе, руки вытянуть вперёд; делаем полуприседания.

«Попрыгайка»

Прыжки на месте.

«Маршируйка»

Ходьба на месте или вокруг 2 ряда столов.

«Остановка»

Останавливаем дыхание. Вдох – выдох.

**Для учеников 2 класса**

**«**Маршируйка»

Ходьба на месте с размашистыми движениями рук.

«Вставайка»

Руки дугами наружу вверх, вдох; руки дугами наружу вниз, выдох.

«Поднимайка»

Поднять плечи вверх, руки вниз; поднять правое плечо вверх, руки вниз; повторить левым плечом.

«Разминайка»

Руки к груди, согнуть в локтевых суставах и выполнять короткие рывки назад, сводя лопатки вместе.

«Хватайка»

Наклонять туловище как можно ниже вперед, делая выдох и касаясь, пола руками.

«Ускоряйка»

Руки на пояс, на плечи, в стороны, вверх; руки в стороны, на плечи, на пояс; дальше выполняем аналогично, но с ускорением.

 «Горка»

Наклонять туловище вправо и влево, скользя руками по бедрам

«Маршируйка»

Ходьба на месте или вокруг 2 ряда столов.

«Остановка»

Останавливаем дыхание. Вдох – выдох.

**Для 3-х и 4-х классов**

1. Руки дугами наружу вверх, вдох; руки дугами наружу вниз, выдох; повторить.

2. Наклон головы назад; наклон головы вперед; наклон головы вправо; наклон головы влево.

3. Приставной шаг вправо, руки вперед с хлопком в ладони; повторить влево; 3 шага с правой вперед; приставить левую, руки вперед с хлопком в ладони; 3 шага с левой назад; приставить правую, руки вперед с хлопком в ладони. Повторить упражнение с левой ноги, влево.

4. Стойка ноги врозь, руки за голову, наклон вперед, локти вперед до касания коленей.

5. Ноги - на ширине плеч, руки свободно опущены. Дышать 1,5 минуты животом: втянуть живот и выдохнуть спокойно через нос, не задерживая дыхание. Затем, «надувая живот, как мячик», сделать вдох и задержать дыхание. Повторить упражнение 3-4 раза, увеличивая каждую неделю их число на 2. Упражнение успокаивает сердцебиение и дыхание.

6. Пружинистое полуприседание с кругом руками направо-наружу; повторить в другую сторону.

7. Сомкнутая стойка, руки на пояс, пятки врозь, опираясь на пятки, носки врозь; в стойку ноги врозь, присед, руки в стороны; встать, руки на пояс, опираясь на пятки, соединить носки, соединяя пятки; сомкнутая стойка, присед, руки в стороны.

8. Прыжки. Стоя, руки за спину. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком вернуться в исходное положение; 3 - 4 - прыжки на двух ногах. Дыхание произвольное.

9. Ходьба с остановкой дыхания.

У учащихся создаётся хороший эмоциональный настрой, если зарядка сопровождается музыкой. (<http://www.audiopoisk.com/track/deti/mp3/mama-4ao/> - скачать музыку)

Я надеюсь, что вы не ограничитесь только обсуждением этих рекомендаций. А уже в ближайшее время реанимируете школьную зарядку вместе со своими детьми.

Литература

Интернет – ресурсы:

http://majakschool.narod.ru/fiskult.htm - Требования к зарядке