Наш урок мы всегда начинаем с девиза: « Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

Примерный комплекс упражнений для учеников 1 класса.

Речитатив Упражнения

1. Начинаем подготовку! Построение. Команда: «Становись»

Выходи на тренировку!

2.В путь пойдем мы спозаранку, Самоконтроль.

Не забудем про осанку! Даем установку.

3.Мы проверили осанку Ходьба:

И свели лопатки. а)обычная

Мы походим на носках, б)на носках, руки вверх

Мы идем на пятках в) на пятках, руки вверх

4. Все в затылок подравнялись. Ходьба по скамейке, руки в стороны

На носочки приподнялись,

По скамеечке пошли

И овражек перешли.

5. Высоко подняв колени, Ходьба с высоким подниманием колен ,руки на пояс.

Все шагают, как олени.

6.Быстро шагай, Обычная ходьба в быстром темпе.

Смотри не зевай, раз, два, три,

Стой!

7. Руки в стороны , согнули, И.п.-лежа на животе:1-руки в стороны;2-руки к пле

Вверх подняли, помахали, чам;3-руки вверх, помахали;4-руки за спину;

Спрятали за спину их 5-посмотреть через левое плечо

Посмотрели через левое плечо, 6-посмотреть через правое плечо

Через правое еще. 7-сед на пятки в упоре

Дружно все присели, 8-сед на пятки, руки через стороны назад -вниз

Пяточки задели. Дотянуться до пяток, плечи развернуть

8.Руки вверх поднять пора. И.п.- лежа на животе:1-руки вверх, голову приподнять

Дружно ловим комара 2-хлопки в ладоши ;перекат на спину.

9.Вдох глубокий, выдох полный, И.п.- лежа на животе.1-2-руки через стороны –вдох;

Разгулялись в море волны 3-4-руки-вниз-выдох; перекат на живот

10.Мы с приятелем вдвоем И.п.- лежа на животе: движения руками, имитиру-

Через речку поплывем ющие стиль «брасс» в плавании.

Стилем- «брасс».

Вот как здорово! Вот класс!

11.На крутом берегу полежим, И.п.- лежа на животе:

Руки вверх поднимем :раз, два , 1-руки вверх; самовытяжение ;

три потянемся, перекаты в стороны

На счет-раз, два, три- покатимся

12.Мы прекрасно загораем! И.п.- лежа на животе.1-поднять левую ногу;

Выше ноги поднимаем! 2-поднять правую ногу;3-4-обе ноги держим;

Держим. Держим….напрягаем, 5-6-обе ноги опустить;7-8-рассслабиться

Загорели! Опускаем!

Ноги не напряжены,

А расслаблены они.

13.Вот так лодка-лодочка И.п.- лежа на животе: руки вверх, кисти в замок

По волнам бежит .Кач, кач, кач. Перекаты вперед; упражнение «лодочка»

Как стрела летит. Кач, кач, кач.

14.Я стремителен и скор, И.п.- лежа на животе ,руки в упоре; имитация

Потому что я – боксер! движения рук , как в боксе.

15.Напряженье улетело, Упражнения на расслабление, дыхание.

И расслаблено все тело!

16.Расправил крылья самолет, И.п.- лежа на животе: приподнять голову,

Приготовился на взлет, туловище, руки в стороны и держать на счет 1-3

Задрожал весь, загудел сед на пятки, руки в упоре, спину округлить,

Над землею полетел. Самовытяжение.

Час летел и два летел,

Наконец-то прилетел

17.Мы немножко отдохнем. Упражнения на дыхание и расслабление

Отдохнем, опять начнем.

18.А мальчишки и девчонки И.п.- лежа на животе: 1-приподнять голову,

Головы подняли вверх 2-приподнять голову и туловище;

Выше, все выше, вверх-вверх! 3- 4-и.п. расслабиться.

Опустили их обратно

И расслабились , приятно!

Шея не напряжена

И расслаблена спина!

19.Сильно, сильно потянуться Самовытяжение.

И на спину повернуться. Перекат в лево в и.п.- лежа на спине

20. Реснички опускаются, И.п.- лежа на спине: упражнение на релаксацию в

Глазки закрываются. сопровождении спокойной музыки

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно ,глубоко.

Руки, ноги отдыхают,

Шея не напряжена

И рассл -а- бле- на.

Губы чуть приоткрываются,

Все спокойно расслабляются,

Дышится легко, ровно, глубоко!

21.Стало палубу качать И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища:

Ногу к палубе прижать! 1-2-согнуть левую ногу, обхватив руками;

Крепче ногу прижимаем. 3-4-и.п.

А другую расслабляем

22.Ноги будем поднимать. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища;1-левую

Поднимать и опускать! Ногу поднять; 2- в и.п.; 3-4-то же правой.

23.Тик-так, ТИК-ТАК! Упражнение «ножницы».скрестные движения

Делай эдак, делай так. Ногами, можно добавить и руками.

24.Наши мышцы не устали- Упражнения на расслабление и дыхание.

А еще послушней стали!

Нам становится понятно-

Расслабление приятно!

25..Вот помощники мои, И.п.- лежа на спине: движения ногами, имитирующие

Их, как хочешь, поверни! Езду на велосипеде(выполнять можно и разнообразные

движения руками)

26.Лучик котика коснулся, Упражнение « кошечка»

Котик сладко потянулся!

27.А теперь ,ребята, Обычная ходьба, упражнения на дыхание.

Дружно шагай, смотри не зевай!

Раз, два, три-стой!

28.Подравнялись, посмотрели Построение:1-посмотреть налево;

Через левое плечо, 2-посмотреть направо.

Через правое еще, Самокоррекция.

Ровненько стоим ,за осанкою следим!

29.Хорошо мы занимались, Слова дети произносят хором.

Наши мышцы напрягались, Урок закончен.

Напрягались, расслаблялись,

А сейчас мы скажем всем

« красота –залог здоровья,

Занимайся на здоровье!»