**Гимнастика для детей**

**Комплекс №1**  
1. И. П. - сидя на стуле. Выполнить потягивание, при этом кисти согнутых рук должны быть над плечами, пальцы выпрямлены. Повторить 3-4 раза.  
2. И. П. - то же самое. Выполнить потягивание, подняв руки со сплетенными пальцами над головой. Ладони должны быть повернуты вверх, при потягивании - смотреть на кисти рук. Повторить 3-4 раза.  
3. И. П. - сидя боком на стуле, одна рука на спинке, другая на сиденье стула. Согнуть ноги, приподняв их с пола. Затем встать и снова перейти в прежнее положение, приподняв согнутые ноги. Повторить 4-6 раз.  
4. И. П. - стоя спиной к стулу, руки на поясе. Сесть на стул, ноги вытянуть вперед. Затем, опустить ноги на пол и опять встать. Повторить 4-6 раз.  
5. И. П. - стоя около стула или стола. Опираясь рукой на спинку стула или край стола, выполнять приседания то на правой, то на левой ноге. Повторить 4-6 раз.   
6. И. П. - стоя ноги врозь, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Выполнять повороты туловища налево и направо попеременно с вытягиванием рук в стороны. При этом ладони повернуты вверх, пальцы выпрямлены. Повторить 3-4 раза.  
7. И. П. - сидя на стуле, ступни расставлены на ширине плеч. Выполнять наклоны туловища влево и вправо попеременно, при этом стараясь пальцами одной руки коснуться пола, а другую согнутую руку поднимать над головой. Повторить 3-4 раза.  
8. И. П. - стоя ноги врозь руки на поясе. Выполнять круговые движения туловищем, сначала в одну, затем в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.  
**Комплекс №2**1. И. П. - стоя, слегка согнувшись на двух ногах, руки на поясе, локти согнуты вперед. На счет "раз" - правую ногу выдвинуть в сторону на пятку, туловище выпрямить, руки в стороны вверх. На счет "два" - спружинить на левой ноге, затем приставить правую ногу к левой, руки - на пояс. То же самое выполнить другой ногой. Повторить 6-8 раз.  
2. И. П. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. На счет "раз" - встать на полупальцы, на "два" - вернуться в исходное положение. На счет "три" - встать на пятки, на "четыре" - вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.  
3. И. П. - стоя, ноги врозь, руки развести в стороны-книзу. Поднимая руки вверх, сжимать пальцы в кулаки и разжимать. Повторите 8-10 раз.  
4. И. П. - стоя, ноги вместе. Немного присесть, при этом согнутые руки развести в стороны, предплечья приподнять вверх. При выпрямлении ног предплечья надо опускать вниз. Повторить 6-8 раз.  
5. И. П. - стоя, ноги врозь. На счет "раз-четыре" - наклониться вперед с поочередным круговым движением плечами вперед, на счет "пять-восемь" - выпрямиться, продолжая выполнять круговые движения плечами. Повторить 4 раза. То же самое проделать с круговыми движениями плечами назад.  
6. И. П. - то же самое. Наклониться вперед, стараясь руками коснуться пола. На счет "раз" - наклониться с поворотом туловища направо, затем рывковым движением согнуть правую руку назад, на "два" - вернуться в исходное положение. На счет "три", "четыре" - выполнить наклон вправо, рывковым движением выдвинуть прямую руку назад. Те же движения сделать в другую сторону. Повторите по 4-6 раз.  
7. И. П. - то же самое. Глубоко присесть, руками коснуться пола. На счет "раз", "два", не отрывая рук от пола, встать, выпрямив ноги. На счет "три", "четыре" вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.  
8. И. П. - стоя, ноги врозь, руки в стороны. На счет "раз", "два" - наклониться вправо, при этом правую руку держать на поясе, левую руку поднять вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернуться в исходное положение. Точно такой же наклон выполнить в другую сторону. Повторите по 6-8 раз.  
9. И. П. - то же самое. На счет "раз", "два" - наклониться вправо, при этом правую руку держать на нижней части бедра, а левую поднять вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернуться в исходное положение. То же самое выполнить в другую сторону. Повторите по 6-8 раз.  
10. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч. Выполнить полуприседание на двух ногах, при этом согнутые руки развести в стороны. На счет "раз" - выполнить мах согнутой правой ногой, немного отклоняясь в сторону. На счет "два" - вернуться в исходное положение. Выполнить то же самое в другую сторону. Повторите по 6-8 раз в каждую сторону.