**Разминочный комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики**

1. Исходное положение - сидя на стуле, ноги согнуты, руки на коленях. Отводить руку в сторону, делая вдох, положить руку на колени - выдох.

2. Исходное положение - то же. Сгибать ноги в коленях. По 4 - 6 раз каждой ногой.

3. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Попеременно отводить руку и ногу в сторону на вдохе, возвращаться в исходное положение на выдохе.

4. Стоя, ноги на ширине ступни, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах вперед и назад.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Попеременно отводить руку в сторону с поворотом туловища и на выдохе ставить руку на пояс. Темп медленный.

6. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Приседать на выдохе, руки вперед, при подъеме - вдох. Темп средний.

7. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе, 15 - 30с.

8. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять кисти к плечам, делая вдох, опустить на выдохе, расслабиться.

9. Стоя, ноги вместе, одна рука вверху, другая опущена. Маховые движения руками со сменой положения рук на 2 счета. Темп средний.

10. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.

11. Сидя на стуле, ноги выпрямить, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе.

12. Приподнять плечи, делая вдох, опустить плечи на выдохе, расслабиться.

**Разминочный комплекс упражнений для ритмической гимнастики**

1. «Грейн-вайн» – шаги со скрещиванием ног и перемещением тела вправо и влево;

2. «Кросс-степ» – повороты и перемещения делаются скрёстным шагом;

3. «Степ-тач» – приставной шаг с касанием ног, который может выполняться в различных направлениях, а также с использованием прыжков и поворотов;

4. «Марш» – ходьба на месте с высоким подниманием коленей на уровень пояса.

Движения выполняются в спокойном темпе.

5 .И.п.: основная стойка, руками обнять себя за плечи. Подняться на носки, опуститься.

6 .И.п.: тоже, руки внизу. Поднять руки в стороны, вверх, согнуть в локтях перед лицом, опустить вниз. Руки сопровождаются движениями головы.

7. И.п.: основная стойка. Отвести согнутую в колене ногу в сторону, чуть присесть, обе руки отвести в сторону поднятой ноги (по 4 раза в каждую сторону).

8. И.п.: основная стойка. Руки опущены, ладони вперед. Ногу выставить вперед на пятку, плечи поднимать поочередно вверх-вниз с небольшим приседанием (1-4 – вниз, 5-8 – вверх).

9. И.п.: основная стойка, руки вверху. Приставной шаг влево - вправо, руки выполняют движение «Фонарик». Приставной шаг, нога становится вперед на носок, противоположная рука – вперед.

10. И.п.: основная стойка. Руки: правая в сторону, левая – вверх. Движение ног, как в упр.№3. Правой рукой ударить по пятке правой ноги (4 раза). Затем с другой ноги. Руки после удара выполняют движение «Фонарик».

11. И.п.: основная стойка. Потрясти плечами с постепенным опусканием на колени. Наклониться вперед и назад.

12. И.п.: сидя на полу. 1-2 – согнуть колени, прижать к груди. 3-4 – развернуться в пол-оборота вправо, правую ногу согнуть в колене, левую отвести назад. Правая рука в упоре сзади, левую руку вынести вперед, чуть согнув в локте. То же в другую сторону.

**Разминочный комплекс упражнений для стретчинга**

1. Наклоните голову к правому плечу, придерживая её одноимённой рукой. Постарайтесь максимально расслабить мышцы шеи. Поменяйте сторону.

2. Обхватите правую руку левой над локтем, прижмите её к корпусу. Выпрямите руку, опустив правое плечо. Тяните руку в левую сторону. Затем повторите другой рукой влево.

3. Заведите правую руку за спину сверху, а левую снизу. Локоть верхней руки направьте в потолок, а нижней — к полу. Стремитесь соединить пальцы рук за спиной. Если вам это даётся легко, сцепите ладони в замок.

4. Встаньте на четвереньки. Максимально округлите спину, опустив голову. Затем плавно выгните спину, сведя вместе лопатки.

5. Сядьте на пол на колени. Наклонитесь вперёд, положив живот на колени. Руки выпрямите перед собой и тянитесь за ними.

6. Из положения стоя наклонитесь вперёд и делайте шаги на руках. Продолжайте шагать, пока ваше тело не образует прямой угол. Спина должна быть прямой, а пятки — стремиться к полу.

7. Встаньте прямо, поднимите руки вверх. Сцепите пальцы между собой, ладони развёрнуты к потолку. Потянитесь вверх и наклонитесь вправо. Повторите в другую сторону.

8. Лягте на пол, расположите руки под прямым углом к корпусу. Поднимите правую согнутую ногу и заведите её за левую. Стремитесь положить колено на пол. Во время скручивания старайтесь максимально расслабиться.

9. Сядьте на пол, раздвиньте прямые ноги в стороны. Наклонитесь вперёд, дышите глубоко, стараясь расслабить мышцы. Тянитесь вперёд, стремясь положить живот на пол.

10. Лягте на пол у стены перпендикулярно ей. Разведите ноги. Они будут опускаться под собственным весом. Расслабьтесь и полежите в таком положении несколько минут.

11. Лягте на живот, разведите согнутые ноги в стороны. Сохраняйте прямой угол в коленях. Тянитесь тазом к полу.

12. Сделайте выпад вперёд, разместив руки с обеих сторон впереди стоящей ноги. Положите на пол колено задней ноги и ладони. Тянитесь вниз, чувствуя растяжение мышц бёдер. Поменяйте ноги.