**Комплекс гимнастических упражнений для школьников**



Как известно, в программе физического воспитания детей общеобразовательных учебных заведений гимнастике отводится главенствующая роль. И это не случайно, ведь именно гимнастические упражнения способствуют гармоничному развитию и укреплению физического здоровья человека. Разработанные специалистами в сфере физического воспитания комплексы гимнастических упражнений для школьников направлены на формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета и на укрепление здоровья детей в целом. Упражнения можно выполнять с использованием дополнительного снаряжения в виде гимнастической палки, мяча, скакалки или эспандера. Важно помнить, что достичь желаемого результата можно лишь благодаря систематическому выполнению гимнастических упражнений.

Для детей младшего школьного возраста крайне важны упражнения, которые помогут сформировать правильную осанку, укрепить все группы мышц и обеспечат высокую дееспособность: как умственную, так и физическую.

**Рассмотрим более детально некоторые из упражнений, показанных детям младших классов:**

1. Ходьба на месте в течении нескольких минут. При этом спина прямая, дыхание ровное.
2. Ходьба и бег по кругу в течении 5 минут.
3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе – выполняем повороты вправо и влево.
4. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, выполняем наклоны вправо и влево, при этом руки скользят по корпусу.
5. Выполняем махи ногой вперед и совершаем руками хлопок под коленкой, выполняем по 5 раз под каждой ногой.
6. Руки поднять вверх, встать на носочки и потянуться как можно выше вверх, при этом сделать вдох, опуская руки сделать выдох. Количество повторов - 4-5 раз.
7. Ноги на ширине плеч, руки – на поясе, делаем приседания, выводя руки вперед. Дыхание ровное без задержек. Спину все время держим прямо. Повторить упражнение 5-6 раз.
8. Прыжки вперед-назад и в стороны, держа руки на поясе. Повторить 6-10 раз.
9. Сидя на полу, делаем упор на руки сзади, поднимаем и опускаем прямые ноги. Количество повторов – 5 раз.
10. Маршируем на месте. Дыхание глубокое и ровное. Продолжать около минуты.

Для детей старшего школьного возраста необходимо подбирать комплекс упражнений, способствующих развитию силы, гибкости, скорости, ловкости и выносливости.

**Примерный перечень упражнений представлен ниже:**

1. Ноги на ширине плеч, руки – на поясе, совершаем наклоны туловища вправо-влево 10 раз.
2. Не меняя положения выполнить махи ногой вперед назад и в стороны.
3. В том же положении руки вытянуть в стороны на уровне плеч. Делаем наклоны влево и вправо, пытаясь как можно ниже наклониться и коснуться левой рукой правой ноги и, соответственно, правой рукой левой ноги.
4. Прыжки на месте в течении 1-2 минут.
5. Стоя в исходном положении, руки в стороны, мяч в правой руке. Делаем мах правой ногой вперед и вверх, передаем мяч под коленом в левую руку, опускаем ногу, руки в стороны. Количество повторов 5-6 раз для каждой руки.
6. Сидя на полу, прямые ноги расставить как можно шире и дотянуться сначала к одной, затем к другой ноге.
7. Лёжа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться (покачивание – вперёд-назад, вправо, влево).
8. Приседание, руки вперёд, вверх, в стороны, за голову.
9. Для укрепления всех групп мышц хороши отжимания от пола или стула.
10. Лежа на спине, поднять ноги над полом и скрещивать в виде ножниц.

Таким образом, следует помнить, что систематическое выполнение специального комплекса гимнастических упражнений для школьников соответствующей возрастной категории поспособствует достижению эффективных результатов в развитии и укреплении физического здоровья ребенка.