**Комплекс упражнений для ритмической гимнастики**

**для детей начальных классов**

**1. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спину.**

1- Голову вниз, коснуться подбородком груди;

2- Голову назад;

3- Наклон вправо;

4- Наклон влево *(4 раза)* Следить за осанкой.

**2. И. п. - о. с., руки на пояс;**

1- Полуприсед с поворотом туловища направо, голову влево;

2- И. п.

3- 4 – то же в другую сторону *(8 раз)*. Движения игривые, энергичные. Спина прямая, живот втянут.

**3. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину;**

1- Выпад левой в сторону, массу тела на опорную ногу, правую на носок, голову повернуть в сторону выпада;

2- То же в другую сторону *(8 раз)*.

**4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс;**

1- Выпад левой в сторону, массу тела на опорную ногу, правую на носок, голову повернуть в сторону выпада;

2- То же в другую сторону *(8 раз)*.

**5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.**

1- Выпад левой в сторону с наклоном прогнувшись *(имитации позы конькобежца)*

2- То же в другую сторону. Перенос массы тела с ноги на ногу выполняется плавным перекатом стопы с носка на пятку *(10 раз)*.

**6. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.**

1- Приставной шаг влево

2- Шаг левой в сторону, правую согнуть и коснуться коленом локтя левой руки, туловище энергично повернуть к согнутой ноге, кисть внутрь;

3- 4- то же в другую сторону *(10 раз)*

**7. И. п. - о. с. руки в стороны;**

1- 3 – пружинящие наклоны, прогнувшись влево- вперед- вправо;

4- И. п. *(10 раз)*. Стараться ноги не сгибать и максимально прогнуться в пояснице.

**8. И. п. - о. с. руки вперед.**

1- Шаг левой в сторону, правую на носок, руки в сторону, правую на носок, руки в стороны;

2- Присед, оторвать пятки от пола, спина прямая, руки согнуты, предплечья вверх, кисти поднять *(движения руками, как при плавании брассом)*;

3- 4- то же в другую сторону.

**9.** **Упражнение на расслабление**.

И. п. - наклон вперед, руки вперед. Произвольное потряхивание расслабленными руками.

**10. Упражнение на растяжку**.

И. п. –Выпад вперед правой ногой, левая сзади в упоре на колено.

1. – Взяться за стопу левой ноги правой рукой и подтягивать стопу к ягодице.

*Упражнения выполняются под медленную музыку*