

Комплексы утренней гимнастики

Комплекс № 1

1. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.

Упражнения без предметов.

2. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И.п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И.п.-стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – исходное положение (6 раз).

5. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2-глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (4 – 5 раз).

6. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вправо (влево); 2 – исходное положение (5 – 6 раз).

7. Игра «Совушка».

Комплекс № 2.

1. Ходьба; по сигналу: «Аист!» остановиться и встать на одну ногу, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» присесть. Бег .

Упражнение с мячом.

2. И.п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – 2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (5 – 6 раз).

3. И.п. – стойка, ноги врозь, мяч внизу; 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И.п.-основная стойка, мяч на груди. 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение (4 – 5 раз).

5. И.п.-лежа на спине, ноги прямые мяч за головой. 1 -2 – поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3 -4 – вернуться в исходное положение (4 – 6 раз).

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба.