

Утренняя гимнастика

Комплекс 1

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.

И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх;

3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны;

4 – исходное положение (6–7 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу.

1 – руки за голову;

2 – поворот вправо;

3 – выпрямиться;

4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши;

2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (6 раз).

И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом;

2 – исходное положение (6–8 раз).

Ходьба в колонне по одному



Комплекс 2

(с мячом большого диаметра)

Ходьба, на сигнал «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.

1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.

1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3–4 раза в каждую сторону). Темп произвольный.

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди.

1 – присесть, уронить мяч, поймать его;

2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз)

И. п. – сидя ноги врозь, мяч внизу.

1 – поднять мяч вверх;

2 – наклониться вперед, коснуться мячом пола;

3 – выпрямиться, поднять мяч вверх;

4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

И. п. – лежа на спине, мяч за головой, руки прямые.

1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом;

2 – исходное положение (5–6 раз).

Игровое упражнение «Передай мяч!»

