

# КОМПЛЕКСИ ГІМНАСТИКИ

## Комплекс ранкової гімнастики «Привітаємо садок»

### I. Шиккування в колону по одному за зростом.

Ходьба на носках (як лисичка).

Біг у середньому темпі.

Шиккування в коло обличчям до середини.

### II. Комплекс загальнорозвивальних вправ з прапорцями.

#### 1. Піднімання прапорців угору.

Вихідне положення — основна стійка, руки з прапорцями опущені вниз; 1–2 — підняти руки з прапорцями через сторони вгору (вдих), опустити прапорці вниз (видих). Повторити 6 разів.

#### 2. Нахили тулуба вперед.

Вихідне положення — основна стійка, руки з прапорцями опущені вниз; 1–2 — нахилитися вперед, торкнутись прапорцями носків (видих); 3–4 — повернутись у вихідне положення (вдих). Повторити 6 разів.

#### 3. Повороти тулуба з підніманням прапорців в сторони.

Вихідне положення — основна стійка, ноги нарізно, руки з прапорцями опущені вниз; 1 — повернути тулуб праворуч, руки з прапорцями в сторони (вдих); 2 — повернутись у вихідне положення (видих); 3–4 — виконати те саме ліворуч. Повторити 5–6 разів.

#### 4. Стрибки.

Вихідне положення — основна стійка; 1 — стрибок ноги нарізно, руки з прапорцями в сторони; 2 — стрибок ноги разом, руки з прапорцями вниз. Повторити 6 разів.

### III. Шиккування в колону по одному за направляючим.

Ходьба з поступовим уповільненням темпу.

## Комплекс ранкової гімнастики «Осінні квіти»

### I. Шиккування в колону по одному.

Ходьба зі зміною темпу. Ходьба на носках, руки на поясі.

Біг у повільному темпі.

### II. Комплекс загальнорозвивальних вправ з м'ячем.

#### 2. Піднімання м'яча вгору.

Вихідне положення — основна стійка, м'яч тримати обома руками, опущеними вниз; 1–2 — підняти руки вперед угору (вдих); 3–4 — опустити м'яч (квіти тягнуться до сонця).

#### 3. Поворот тулуба з підніманням м'яча перед грудьми.

Вихідне положення — стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу; 1 — поворот тулуба праворуч, підняти м'яч уперед (вдих); 2 — повернутись у вихідне положення (видих); 3–4 — те саме ліворуч (вітаємось одне з одним). Повторити 6 разів.

#### 4. Нахили тулуба.

Вихідне положення — ноги нарізно, м'яч на голові підтримується руками; 1 — нахилитися праворуч (видих); 2 — повернутись у вихідне положення (вдих); 3–4 — те саме ліворуч (ловимо крапельки роси). Повторити 4–5 разів.

### 5. Присідання.

Вихідне положення — основна стійка, руки з м'ячем вниз; 1–2 — присісти, торкнутись м'ячем підлоги біля носків; 3–4 — повернутись у вихідне положення (вдих) (граємось із комашками). Повторити 6 разів.

### III. Ходьба у повільному темпі по звивистій доріжці.

## Гімнастика пробудження «Ми — веселі малята»

Ми — веселії малята,  
Треба нам уже вставати.  
Снились нам хороші сни,  
Раді і веселі ми.

#### 1. «Ми прокидаємось».

Вихідне положення — лежачи на спині, руки вздовж тулуба; 1 — поворот голови ліворуч; 2 — повернутися у вихідне положення; 3 — поворот голови праворуч; 4 — повернутися у вихідне положення. Повторити 6 разів.

#### 2. «Ми потягуємось».

Вихідне положення — лежачи на спині, руки прямі перед грудьми; 1 — підвести руки за голову, витягнути носочки ніг; 2 — повернутися у вихідне положення. Повторити 4–5 разів.

#### 3. «Ми любимо розважатися».

Ми гарно почуваемось,  
Тож трошечки пограємось.

Вихідне положення — лежачи на спині, руки вздовж тулуба; 1 — підняти руки-ноги й помахати ними; 2 — повернутися у вихідне положення. Повторити 4–5 разів.

#### 4. «Ми — привітні малюки».

Ми з другом вітаємося,  
Йому посміхаємося.

Вихідне положення — стоячи біля ліжка, ноги на ширині плечей, руки на поясі; 1 — поворот тулуба праворуч, посміхнутися; 2 — повернутися у вихідне положення; 3 — поворот тулуба ліворуч; 4 — повернутися у вихідне положення. Повторити 4–5 разів у повільному темпі.

#### 5. «Ми — дуже спритні малюки».

Вихідне положення — стоячи біля ліжка, руки на поясі; підскоки на обох ногах, довільні стрибки з просуванням до доріжки здоров'я. Повторити 12 разів.

## Фізкультхвилинка

\*\*\*

Щось не хочеться сидіти,  
Треба трохи відпочити!  
Руки вгору, руки вниз,  
На носочки піднялись!  
Руки в боки, руки так,

Руки вгору, як вітряк!  
Вище руки підніміть  
І спокійно опустіть.  
Плесніть, діти, кілька раз  
До роботи! Все гаразд!