

КОМПЛЕКСИ ГІМНАСТИКИ

Комплекс ранкової гімнастики «Хлібороби»

I. Ходьба у середньому темпі, як фізкультурники.

Ходьба на носках і п'ятах. Біг у середньому темпі, ходьба.

II. Вправи з прапорцями.

1. Піднімання рук у сторони та вперед.

Вихідне положення — основна стійка, руки з прапорцями опущені вниз; 1 — підняти прапорці в сторони (вдих); 2 — простягти руки з прапорцями вперед (видих); 3 — розвести руки в сторони (вдих); 4 — опустити руки (видих). Повторити 8 разів.

2. Нахили тулуба в сторони.

Вихідне положення — стійка ноги нарізно, руки з прапорцями опущені вниз; 1 — нахилити тулуб ліворуч, підняти руки через сторони вгору (видих); 2 — повернутись у вихідне положення (вдих); 3-4 — те саме праворуч. Повторити 6-8 разів.

3. Піднімання ноги, зігнутої в коліні, вгору.

Вихідне положення — основна стійка, руки з прапорцями опущені вниз; 1 — підняти праву ногу, зігнуту в коліні, вгору, поставити прапорці на коліно; 2 — приставити ногу; 3-4 — те саме з лівої ноги. Повторити 8 разів.

4. Повороти тулуба.

Вихідне положення — стійка ноги нарізно, руки з прапорцями опущені вниз; 1 — повернути тулуб праворуч, руки з прапорцями вгору (вдих); 2 — повернутись у вихідне положення (видих); 3-4 — те саме ліворуч. Повторити 8 разів.

5. Колові рухи руками вперед і назад.

Вихідне положення — основна стійка, руки з прапорцями в сторони; 1-4 — колові рухи руками вперед; 5-8 — колові рухи руками назад. Повторити 4 рази.

6. Стрибки.

Вихідне положення — основна стійка, руки з прапорцями опущені вниз; 1 — стрибком поставити ноги нарізно, руки з прапорцями в сторони; 2 — стрибком поставити ноги разом, руки з прапорцями опустити вниз. Повторити 8 разів.

III. Ходьба у повільному темпі.

Комплекс ранкової гімнастики «Веселі садівники»

I. Ходьба змійкою чергується з бігом зі зміною напрямку.

Ходьба на носках, руки на поясі.

II. Загальнорозвивальні вправи з палицею.

Піднімання палиці вгору.

Вихідне положення — основна стійка, руки опущені вниз, палицю тримати за кінці; 1 — підняти палицю до грудей; 2 — підняти палицю вгору над головою (вдих); 3 — опустити палицю до грудей; 4 — опустити палицю вниз у вихідне положення (видих). Повторити 8 разів.

Нахили тулуба в сторони.

Вихідне положення — стійка ноги нарізно, палиця за головою на плечах; 1 — нахилити тулуб праворуч (видих); 2 — повернутись у вихідне положення (вдих); 3–4 — те саме ліворуч. Повторити 6–8 разів.

Нахили тулуба вперед.

Вихідне положення — стійка ноги нарізно, палиця позаду за спиною, руки прямі; 1 — нахилити тулуб уперед, одночасно відводячи палицю назад (видих); 2 — випрямитись у вихідне положення (вдих). Повторити 8 разів.

Переступання через палицю.

Вихідне положення — основна стійка, руки опущені вниз, палицю тримати за кінці; 1 — зігнути праву ногу, переступити через палицю; 2 — переступити у зворотному напрямку; 3–4 — те саме з лівої ноги. Повторити 6–8 разів.

Повороти тулуба.

Вихідне положення — стійка ноги нарізно, руки опущені вниз, палицю тримати за кінці; 1 — повернути тулуб праворуч, підняти палицю вгору над головою (вдих); 2 — повернутись у вихідне положення (видих); 3–4 — те саме ліворуч сторону. Повторити 6–8 разів.

Стрибки через палицю.

Вихідне положення — основна стійка, руки на поясі, палиця на підлозі перед ногами; 1 — стрибок вперед через палицю, відштовхнувшись обома ногами; 2 — стрибок назад через палицю. Повторити 8–10 разів.

III. Ходьба у повільному темпі з рухами рук, як рибка плавцями.

Гімнастика пробудження

«Колосок»

Жили півник й мишенята
У красивому дворі.
Півник сильний, заповзятий,

Мишенята — ледарі.
Півник рано прокидався
І навкруги озирався.

Вправа 1

Він кричав: «Кукуріку!
Бачу небо і ріку!»
Якось півник працював:
Він подвір'я замітав.

Вихідне положення — лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба; 1 — повернути голову ліворуч; 2 — повернутися у вихідне положення; 3–4 — те саме праворуч. Повторити 7–8 разів.

Вправа 2

І знайшов там колосок,
В нього довгий був вусок.
Колосок такий важкий,
Подивіться: он який!

Діти лежачи піднімають прямі ноги вгору, руки за головою — 6–7 разів.

Вихідне положення — лежачи на спині, руки з'єднані у долонях попереду; рухи руками праворуч–ліворуч. Повторити по 4 рази в правий та лівий бік.