

Комплекс ранкової гімнастики №1 (без предметів)

1. «Вушки»

В.п.: стоячи, ноги наширині плечей, руки на поясі, дивитися вперед.

Виконання: 1 - нахил голови до правого плеча, плечі не піднімати.

2 - повернутися у в.п.

3 - нахил голови до лівого плеча, плечі не піднімати.

4 - повернутися у в.п.

Повторити: по 3 рази у кожную сторону.

2. «Нахили - пружинки»

В.п.: стоячи, ноги наширині плечей, руки вниз.

Виконання: 1 - підняти руки вгору.

2-5 - нахили вперед, руки тримати прямо, не опускати.

6 - повернутися ув.п.

Повторити: 4 рази.

3. «Струнка»

В.п.: основна стійка, руки на пояс.

Виконання: 1 - піднятися на носки, витягнутися вгору, як струнка.

2 - повернутися ув. п.

Повторити: 5 разів.

4. «Дістань до п'ятки»

В. п.: стоячи, ноги нарізно, руки вниз.

Виконання: 1 - прогинаючись назад, трохи зігнувши коліна, намагатися правою рукою дотягнутися до п'ятки правої ноги.

2 - повернутися у в. п.

3 - те ж лівою рукою і ногою.

4 – повернутися у в. п.

Повторити: по 2 рази в кожную сторону.

5. «Лошадки»

В. п.: основна стійка, прямі руки вперед.

Виконання: 1 - підняти праву ногу, зігнуту в коліні, відтягнути носок вниз, з одночасним махом обох прямих рук назад.

2 - повернутися ув. п.

3 - підняти ліву ногу, зігнуту в коліні, відтягнути носок вниз, з одночасним махом обох прямих рук назад.

4 - повернутися ув. п.

Повторити: по 3 рази кожною ногою.

6. «Підскоки»

В. п.: стоячи, ноги паралельно, руки на поясі.

Виконання: 1-10 - підскоки на двох ногах. Ходьба на місті з махами руками (марширування).

Повторити: 3 рази.