

Комплекс ранкової гімнастики №2
«Подорож по морю – океану» (ігровий, без предметів)

Вступна частина: «Йдемо на пристань»

Ходьба по колу (вперед-назад, на місці), зкресним кроком, задом- наперед, на носках, на п'ятах, по-ведмежому (на зовнішній стороні стопи). Зміна виду ходьби за сигналом. Легкий біг (можна на місці).

1. «Де корабель?»

В, п .: основна стійка, руки на поясі, дивитися вперед.

Виконання: 1 - поворот голови вправо.

2 - повернутися у в. п.

3- поворот голови вліво.

4 - повернутися у в. п.

Повторити: по 3 рази в кожную сторону.

2. «Багаж»

В. п .: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз.

Виконання: 1 - кисті рук стиснути в кулаки.

2 - руки підняти в сторони.

3 - руки опустити.

4 - повернутися у в. п.

Повторити: 4 рази.

3. «Багаж»

В. п .: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз.

Виконання: 1-2 - ліва рука на поясі; нахил в ліву сторону; права рука йде вгору.

3-4 - права рука на поясі; нахил в праву сторону; ліва рука йде вгору.

Повторити: 4-5 разів.

4. «Вгору-вниз»

В. п .: сидячи на підлозі, руки зігнути, опора на лікті.

Виконання: 1 - підняти обидві ноги вгору.

2 - повернутися у в. п.

Повторити: 4-5 разів.

5. «Хвилі »

В. п .: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз.

Виконання: 1-2 - круговий рух прямою правою рукою.

3-4 - круговий рух прямою лівою рукою.

5 - повернутися у в. п.

Повторити: 4 рази.

6. «Драїмо палубу»

В. п. : стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз.

Виконання: 1-3 -нахил вперед; махи прямими опущеними руками вправо-вліво (намагатись дістати руками до підлоги).

4 - повернутися у в. п.

Повторити: 4-5разів.

7. «А коли на морі качка»

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

Виконання: 1-2 - руки в сторони; випад вправо, права нога зігнута в коліні.

3-4 - руки в сторони; випад вліво, ліва нога зігнута в коліні.

Повторити: 4-5 разів.

Завершує комплекс ходьба з підніманням рук в сторони-вгору, поступово сповільнюючи темп.