

## **Комплекс ранкової гімнастики №4 «Чапля» (ігровий, без предметів)**

### **1. «Чапля махає крилами »**

В. п .: основна стійка.

Виконання: 1-3 - піднявши руки в сторони, зробити ними на рівні плечей три хвилеподібні рухи, злегка згинаючи та випрямляючи лікті. При згинанні ліктів кисті рук опускаються, при випрямленні - піднімаються.

4 - хвилеподібним рухом випрямити руки.

5-6 - повільно опустити руки, зігнуті в ліктях, через сторони зі словом «вни-и-и-з» (видох); кисті рук при цьому злегка підняти.

7 - витримка.

Повторити: 4 рази в повільному темпі.

### **2. «Чапля хлопає крилами»**

В. п .: ноги нарізно, руки вниз.

Виконання: 1 - поворот тулуба в ліву сторону, прямими руками плескаючи по боках; ноги нерухомо.

2 - повернутися у в. п.

3 - поворот тулуба в праву сторону, прямими руками плескаючи по боках; ноги нерухомо.

4 - повернутися у в. п.

Повторити: по 4 рази в кожную сторону.

### **3. «Чапля нахиляється за рибою»**

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

Виконання: 1 - нахил вперед, прямі руки одночасно відводити назад, коліна не згинати, дивитися вперед.

2 - повернутися у в. п.

Повторити: 6 разів.

### **4. «Чапля стоїть на одній розі»**

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

Виконання: 1 - підняти ліву ногу, зігнуту в коліні, відтягнувши носок вниз; руки в сторони.

2 - повернутися у в. п.

3 - підняти праву ногу, зігнуту в коліні, відтягнувши носок вниз, руки в сторони.

4 - повернутися у в. п.

Повторити: 4 рази обома ногами.

### **5. «Чапля танцює»**

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

Виконання:

1-4 - присідання на зігнутій правій нозі, виставляючи ліву ногу на п'ятку вперед, з одночасним підніманням і опусканням рук, злегка зігнутих у ліктях.

5 - випрямитися.

6 - витримка. Те ж з лівої ноги.

Повторити: 4 рази обома ногами.

Завершує комплекс ходьба по колу з використанням рухів з вправи «Чапля махає крилами».