

Комплекс ранкової гімнастики №6
(з косичкою-шнуром довжиною 60-70 см)

1. «Косичка вгору»

В. п .: стоячи, ноги на ширині плечей, косичку тримати обома руками за спиною вниз.
Виконання: 1 - підняти косичку назад-вгору, голову не опускати, руки прямо, рух від плеча.

2 - повернутися у в. п.

Повторити: 5 разів.

2. «Нахили в сторони»

В. п .: стоячи, ноги ширше плечей, руки з косичкою опущені.

Виконання: 1 - підняти прямі руки з косичкою вгору. 2 - нахил в ліву сторону, руки тримати над головою, лікті не згинати.

3 - випрямитися, руки з косичкою вгору.

4 - повернутися у в. п.

Те ж в праву сторону.

Повторити: по 3 рази в кожен сторону.

3. «Трикутник»

В. п .: лежачи на спині, косичка в руках (на стегнах).

Виконання: 1 - одночасно підняти прямі руки і ноги, доторкнутися носками до косички (зробити «трикутник»), плечі від підлоги не відривати.

2 - повернутися в і. п.

Повторити: 5 раз.

4. «Переклади косичку»

В. п .: основна стійка, косичка в правій руці, руки опущені, висять.

Виконання: 1 - руки в сторони.

2 - з'єднати руки попереду, перекласти косичку в ліву руку,

3 - руки в сторони.

4 - повернутися у в. п. Те ж іншою рукою.

Повторити: 3 рази кожною рукою.

5. «Покласти косичку далі»

В. п .: ноги ширше плечей, косичка в обох руках, вниз.

Виконання: 1 - нахил, покласти косичку якнайдалі перед собою, коліна не згинати.

2 - випрямитися, руки опущені.

3 - нахил вперед, підняти косичку.

4 - випрямитися.

Повторити: 3 рази.

6. «Стрибки через косички»

В. п .: основна стійка боком до косички, косичка лежить на підлозі.

Виконання: 1-8 стрибки двома ногами боком через косичку, трохи просуваючись вперед.

Ходьба, руки на поясі.

Повторити: 3 рази.