

Утренняя гимнастика

Комплекс 1

1. «Поднимаем голову повыше».

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Медленно отвести локти назад, голову вверх – вдох. Вернуться в и.п. выдох. 4-5 раз.

2 . «Пружинка».

И.п.- основная стойка (о.с.), руки на пояс. Медленно присесть и быстро выпрямиться. 4-5 раз.

3. «Дровосек».

И.п.- широкая стойка ноги врозь, руки вверх, пальцы сцеплены. Наклон вперед, руки вниз. Произнося «ух!», – выдох. Вернуться в исходное – вдох. 4-5 раз.

4. «Ветер цветок качает».

И.п. – о.с., руки за голову. Наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. 4-5 раз в каждую сторону.

5. «Зайчики прыгают».

И.п. – о.с., руки согнуты в локтях (как лапки у зайчика). Прыжки на месте на двух ногах. Дыхание свободное. После 10-15 прыжков перейти на ходьбу с постепенным замедлением.

6. «Кошечка крадется».

И.п. – о.с. Медленная ходьба на носках, «крадучись по кругу». Дыхание свободное. 10-20 с.

Комплекс 2

1. «Выпрямись, потянись».

И.п. – о.с. Поднимаясь на носки, руки вверх, посмотреть на пальцы – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 4-5 раз.

2. «Сбор грибов».

И.п. – стойка ноги врозь. Присесть, руками коснуться пола между ногами – выдох. Вернуться в и.п. – выдох. 4-5 раз.

3. «Кран».

И.п. – о.с., руки вперед. Наклон вперед, руки вниз – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

4. «Насос».

И.п. – широкая стойка ноги врозь. Наклон вправо, правая рука скользит по бедру вниз, а правая по туловищу вверх. То же в другую сторону. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.

5. «Кузнечик».

И.п. – о.с., руки на пояс. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Дыхание свободное. После 15-20 прыжков перейти в ходьбу, с постепенным замедлением.

6. «Цапля ходит по болоту».

Медленная ходьба по кругу с высоким подниманием колен. Дыхание свободное. 15-20 с.

Комплекс 3

1. «Ножницы».

И.п. – о.с., руки вперед ладонями вниз. Движения руками скрестно внутрь. Дыхание свободное. 8-10 раз.

2. «Птички зернышки клюют».

И.п. – узкая стойка ноги врозь Наклоны вперед, вниз, соги ноги, постучать пальчиками по коленям – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

3. «Ванька-встанька».

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны влево и вправо. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.

4. «Заводная игрушка».

И.п. – стойка ноги врозь. Повороты налево и направо со взмахом рук. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.

5. «Волчок».

И.п. – о.с. руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом налево. Дыхание свободное. 15-20 прыжков.

6. «Походи как ёжик».

Ходьба по кругу топающим шагом. Дыхание свободное. 10-15 с.

Комплекс 4

1. «Согреем руки».

И.п. – о.с., руки в стороны. Два хлопка перед грудью – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 6-8 раз.

2. «Согреем ноги».

И.п. – о.с. Присесть, руки вперед – выдох. Вернуться в и.п. – вдох. 4-5 раз.

3. «Наклонись пониже».

И.п. – основная стойка. Наклон вперед пальцами коснуться стоп – выдох. Вернуться в и.п.-вдох. 4-5 раз.

4. «Маятник качается».

И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Попеременные наклоны вправо и влево. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.

5. «Бегущие спортсмены».

И.п. – о.с. руки согнуты в локтях. Бег на месте. После 15-20с. Бега перейти в ходьбу с постепенным замедлением.

6. «Какие мы большие».

И.п. – узкая стойка ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх – вдох. Вернуться в и.п., руки через стороны вниз-выдох. 4-6 раз.

Комплекс 5

1. «Штангист».

И.п. – стойка ноги врозь руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. С силой выпрямить руки вверх – вернуться в и.п. Дыхание свободное. 5-6 раз.

2. «Лыжники».

И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую назад, пальцы сжаты в кулаки. Маятникообразные движения руками вперед и назад с полуприсяданиями. Дыхание свободное. 6-8 раз.

3. «Комочки».

И.п. – о.с. Присесть, голову вниз, руками взяться за голени – выдох. Медленно вернуться в и.п. –вдох. 5-браз.

4. «Бокс».

И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты, пальцы сжаты в кулаки. Поворачивая туловище направо, быстро выпрямить левую руку. Тоже и в другую сторону. Дыхание свободное. 4 раза в каждую сторону.

5. «Врозь и вместе».

И.п. –о.с. Прыжки ноги врозь, руки в стороны – вернуться в и.п. Дыхание свободное. 15-20 прыжков.

6. «Походим как аист».

Медленная ходьба по кругу на носках с переходом в обычную ходьбу.