

Утренняя гимнастика (Май)

Комплекс № 1 (без предметов)

I. "Сведение лопаток"

И.п. - руки на пояс

1. отвести лопатки назад до сведения лопаток /вдох/
2. И.п.

II. "Отведение и поднимание ног"

И.п. - о.с. руки на пояс,

1. отставить левую ногу вперед на носок
2. поднять ее вверх
3. на носок
4. И.п.

III. Повороты

И.п. - ноги врозь, руки в стороны

1. поворот влево, руки за спину /выдох/
2. И.п.

IV. Сгибание и разгибание

И.п. - руки на пояс

1. руки к плечам
2. руки вверх
3. руки к плечам
4. И.п. дыхание свободное

V. Сесть – встать

И.п. – стоя на коленях, руки на пояс

1. сесть на пятки /выдох/

2. И.п.

VI. Наклоны и.п. – ноги врозь, руки вверху

1. наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны /выдох/

2. И.п.

VII. Прыжки

1. ноги врозь, хлопок над головой

2. И.п.

Ходьба.

Комплекс №2

НА СТУЛЕ

I. Потягивание

И. п. – сидя на стуле,

1- руки через стороны вверх /вдох/,

2 – И. п.

II. Сгибание ноги

И. п. – сидя на стуле, \ближе к краю \, держась за сиденье стула

1 – согнуть ноги, сесть на пол, не отпуская рук /выдох/,

2 – И. п.

III. Наклоны.

И. п. – стать боком к стулу, руки на пояс, левая нога на стуле

1 – наклон к правой ноге, /выдох/,

2. И.п.

IV. Отведение рук

И. п. – сидя на стуле, руки на коленях

1 – руки за спинку стула /вдох/,

2. И.п. дыхание свободное

V. Поднимание ног

И.п. – упор лежа на полу, ноги на стуле

1 – поднять левую ногу вверх

2. И.п. дыхание свободное

VI. Сгибание ног

И. п. – стоя лицом к стулу, левая нога на стуле, руки на пояс

1. – согнуть левую ногу

2. И.п. дыхание свободное

VII. Прыжки

Прыжки на двух ногах вокруг стула.

Ходьба.