

Комплексы утренней гимнастики для старшей и подготовительной группы

Комплексы утренней гимнастики для старшей и подготовительной группы

Особенностью развития детей дошкольного возраста является то, что двигательные навыки находятся у них в стадии формирования. Поэтому перед взрослым, занимающимся воспитанием ребенка, стоит важная задача - укрепление организма и своевременное развитие движений.

Решению этой задачи способствуют специально подобранные физические упражнения, которые основаны на активных двигательных действиях произвольного (сознательного) характера.

Отличием физических упражнений от трудовых действий является то, что:

- упражнения направлены на развитие определенной группы мышц и выполняются в строгой последовательности;
- в основе упражнений лежит регулирование нагрузки - длительность и интенсивность занятий.

Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаем благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.

Упражнения, укрепляющие диафрагму — основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы и мышцы брюшного пресса, развивают возможность дышать глубже. Для организма ребенка это имеет особое значение:

- окислительные процессы в тканях у ребенка проходят интенсивнее, чем у взрослого, поэтому тканям необходимо больше кислорода;
- у ребенка значительное количество энергии расходуется на рост и развитие тканей.

Потребность в кислороде велика, а маленький ребенок даже при незначительном физическом напряжении задерживает дыхание, не умеет согласовывать его с характером движения.

Ритмичность упражнений формирует навыки рационального дыхания:

- умение регулировать силу и длительность вдоха и выдоха,
- способность сочетать ритм и частоту дыхания с движением.

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений развиваются быстрота реакции, координация, умение распределять внимание. Ребенок учится осознанно

выполнять определенные движения, повторять действия за взрослым в нужной последовательности. Красивая, правильная осанка способствует повышению усидчивости.

При проведении утренней гимнастики в детском коллективе ребят обучают и построению в пары, колонну, шеренгу, звенья и т. д. Это также развивает способность ориентироваться в пространстве, умение согласовывать коллективные действия. Необходимый уровень развития двигательных качеств позволяет ребенку использовать двигательные навыки и умения в повседневной жизни, в быту и игре.

Комплекс общеразвивающих упражнений, дополненный дозированной ходьбой, бегом (можно на месте, упражнениями для профилактики плоскостопия, — это и есть хорошо всем знакомая утренняя гимнастика.

Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников. Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребенка, он не может хорошо его выполнить.

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук.

Эти упражнения:

- способствуют выпрямлению позвоночника;
- укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;
- формируют правильную осанку.

Вторая группа упражнений предназначена для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

При выполнении этих упражнений нужно четко соблюдать правильное исходное положение: если ребенок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы. При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

Утренняя гимнастика продолжается 8-10 минут и включает 5-6 упражнений, которые повторяются 6-8 раз. Длительность бега 30 сек. применяются различные виды ходьбы: в колонне, парами, не держась за руки, враспынную, не задевая друг друга, по диагонали и через центр зала парами. В утреннюю гимнастику включается бег широкий, размашистый, бег в колонне, парами, с ускорением и замедлением темпа, со сменой направления. Сложные виды бега проводятся в начале утренней гимнастики, в конце дается обычный бег.

Комплекс №1

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построения в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вверх». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Наклоны вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.
3. «Приседание». И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
4. «Полочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба.

Комплекс №2

Ходьба в колонне. Ходьба с изменением направления (за первым, за последним). Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вперед, вверх». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
2. «Качели». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.
3. «Пружинки». И. п. : ноги пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Сделать 2-3 полуприседания, встать. Повторить 5 раз.
4. «Наклоны вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.
5. «Прыжки». И. п. : ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №3

Ходьба в колонне. Ходьба змейкой. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Раскачивание рук». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Раскачивать руками вперед – назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Повороты с разведением рук в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо, развести руки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться, выполнить движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Ножницы». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п. : сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки». И. п. : ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №4 (с флажками)

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Раскачивание флажков». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, флажки внизу, вдоль туловища. Раскачивать флажками вперед – назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, флажки внизу. Повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Наклоны с флажками». И. п. : то же. Наклониться вперед, отвести руки с флажками назад, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Приседание». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. Присесть, вытянуть флажки вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

5. «Ножницы». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №5 «Петрушки»

Ходьба в колонне. Ходьба парами. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Тарелочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Хлопнуть перед грудью прямыми руками скользящим движением, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Повороты с отведением рук в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Хлопки под коленом». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №6 (с обручем)

Ходьба в колонне. Ходьба со сменой темпа. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. «Обруч вперед, вверх, вниз». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки с обручем внизу. Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть в него, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч вытянуть вперед, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Приседание, обруч вперед». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Присесть, обруч поставить вертикально на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Пролезь в обруч». И. п. : то же. Поднять обруч над головой, положить на плечи, пролезть, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Подняться на носки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, обруч впереди. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №7

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Полочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. «Согни колени». И. п. : сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
4. «Наклоны вперед». И. п. : сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №8 (с веревкой)

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с веревкой

1. «Веревку вперед». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять веревку вперед, опустить, сказать «вниз». Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
2. «Положи веревку». И. п. : ноги на ширине плеч, веревка внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, взять веревку, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
3. «Перешагни через веревку». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять правую ногу, перенести ее через веревку, поднять левую ногу и также перенести ее через веревку, затем выполнить те же движения в обратную сторону. Повторить 4 раза.
4. «Приседание». И. п. : то же. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
5. «Веревку на плечи». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка вверху. Опустить веревку на плечи, за голову, поднять вверх, посмотреть, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №9 «Зима»

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Обхватить плечи». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, обхватить плечи, сказать «ух», развести руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.
2. «Отряхни снег». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая колен, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 7 раз.

3. «Погрей ноги». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение. Так же поднять левую ногу. Повторить 5 раз.

4. «Бросание снежков». И. п. : ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую руку назад, рывком перевести вперед, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Комплекс №10

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Обхватить плечи». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, обхватить плечи, сказать «ух», развести руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.

2. «Отряхни снег». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая колен, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 7 раз.

3. «Погрей ноги». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение. Так же поднять левую ногу. Повторить 5 раз.

4. «Бросание снежков». И. п. : ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую руку назад, рывком перевести вперед, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Комплекс №11

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на пятках, руки за головой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Размахивание рук». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую руку вперед, одновременно левую отвести назад, энергичным движением поменять положение рук. После нескольких повторений вернуться в исходное положение.

2. «Наклоны в стороны». И. п. : стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

3. «Приседание». И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Повороты с отведением рук в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №12 (с палкой)

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба с перестроением в пары. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с палкой

1. «Палку к груди». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вперед, перевести к груди, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п. : стоя на коленях, палка вверху. Наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 4 раза.

3. «Повороты, палку вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Приседание, палку вперед». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу, присесть, палку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Палку вверх». И. п. : то же. Поднять палку вверх, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №13

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на пятках, руки за головой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Размахивание рук». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую руку вперед, одновременно левую отвести назад, энергичным движением поменять положение рук. После нескольких повторений вернуться в исходное положение.

2. «Наклоны в стороны». И. п. : стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

3. «Приседание». И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Повороты с отведением рук в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №14 (с веревкой)

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с веревкой

1. «Веревку вперед». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять веревку вперед, опустить, сказать «вниз». Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Положи веревку». И. п. : ноги на ширине плеч, веревка внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, взять веревку, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

3. «Перешагни через веревку». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять правую ногу, перенести ее через веревку, поднять левую ногу и также перенести ее через веревку, затем выполнить те же движения в обратную сторону. Повторить 4 раза.

4. «Приседание». И. п. : то же. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Веревку на плечи». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка вверху. Опустить веревку на плечи, за голову, поднять вверх, посмотреть, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Комплекс №15 «Петрушки»

Ходьба в колонне. Ходьба парами. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Тарелочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Хлопнуть перед грудью прямыми руками скользящим движением, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Повороты с отведением рук в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Хлопки под коленом». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №16 (с палкой)

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба с перестроением в пары. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с палкой

1. «Палку к груди». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вперед, перевести к груди, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п. : стоя на коленях, палка вверху. Наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 4 раза.

3. «Повороты, палку вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Приседание, палку вперед». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу, присесть, палку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Палку вверх». И. п. : то же. Поднять палку вверх, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №17

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Полочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. «Согни колени». И. п. : сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п. : сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс №18

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Полочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. «Согни колени». И. п. : сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п. : сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.