

ДЕЛАЕМ УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ ДОМА

Комплексы утренней гимнастики на май

Комплекс утренней гимнастики № 1.	Дозировка
1. Ходьба с высоким подниманием бедра.	
<i>Упражнения без предметов.</i>	
2. И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища. 1- руки к плечам. 2-4- круговые движения вперёд, 5-7- то же назад, 8- и.п.	5-6 раз.
3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1- поворот вправо, руки в стороны, 2- и.п. То же влево.	6 раз.
4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- руки в стороны, 2- поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши, 3- опустить ногу, руки в стороны, 4- и.п. То же левой ногой.	6 раз.
5. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1-8- поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить.	3-4 раза.
6. И.п.- лёжа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2- прогнуться, руки вперёд-вверх, ноги приподнять, 3-4- и.п.	
7. И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1-8-прыжки на двух ногах, затем пауза.	2-3 раза.

Комплекс утренней гимнастики № 2.	Дозировка
1. Ходьба между предметами (кубики, мячи).	
<i>Упражнения с малым мячом.</i>	
2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- руки вперёд, переложить мяч в левую руку, 2- руки за спину, 3- руки вперёд, мяч в левой руке, 4- и.п. То же, мяч в левой руке.	5-6 раз.
3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть. Ударить мячом о пол и поймать его.	6-7 раз.
4. И.п.- сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1- руки в стороны, 2- наклониться вперёд к левой ноге. Коснуться мяча носком, 3- руки в стороны, 4- и.п. То же к правой ноге.	6 раз.
5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2- поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками, 3-4- и.п. То же с поворотом влево.	
6. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), а поймать его двумя руками.	8-10 раз.
7. И.п.- основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на левой и правой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.	
8. Ходьба, восстановление дыхания.	