

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

МАЙ комплекс №1.

I. П/и «Великаны и гномы»

Ходьба по кругу, на сигнал «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки согнуты перед грудью ладоня ми к низу.	«1-3» - три рывка руками в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.	«1» - наклон туловища вправо (влево); «2» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища.	«1-2» - поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; «3 – 4» - и. п.	5-6 раз, темп умеренный, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, руки вдоль туловища	«1»-поднять правую ногу вперёд-вверх; «2» - одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; «3» - левую ногу вниз, правую вверх; «4» - опустить правую ногу.	2-3 раза, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, руки на поясе.	«1» - руки в стороны- <u>вдох</u> ; «2» - наклониться впе рёд, коснуться руками носков правой (левой) ноги - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, руки в стороны - <u>вдох</u> ; «4» - и. п.- <u>выдох</u> .	6 раз, темп средний
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1-2» -поднимаясь на носки, руки через стороны вверх- <u>вдох</u> ; «3-4» - и. п.- <u>выдох</u> .	6-7 раз, темп средний

III. Ходьба по кругу.

МАЙ комплекс №2.

I. Игра «Догони свою пару» (перебежки на другую сторону площадки).

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	«1-2» - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуть ся; «3-4»- вернуться в и. п.	6 раз, темп медленный дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину.	«1»- руки в стороны; «2»- наклон вправо, руки вверх; «3»- выпрямиться, руки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1»- поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; «2»- вернуться в и. п. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол.	«1-2» - выпрямить колени, принять положение упора согнувшись; «3-4»- вернуться в и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на животе, руки согнуты перед грудью.	«1-2» - прогнуться, руки вынести вперёд; «3-4»- вернуться в и. п.	6-7 раз, темп медленный дыхание произвол.

III. Ходьба по кругу.