

Май

Комплекс утренней гимнастики №33

1. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; (3-4 раз)

3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяткой ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – исходное положение (4 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 – вернуться в исходное положение (3-4 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вправо (влево); 2 – исходное положение (3-4 раз).

7. Игра «Совушка».