

Комплекс вправ ранкової гімнастики для середньої вікової групи
«Літо»

I. Ходьба (10с.), коригуючи види ходьби (20с.), різновиди стрибків (30с.), біг та його різновиди (30с.), вправа на відновлення дихання, перешикування.

II. 1. «Подивись на сонечко!»

В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс:

1 – нахил голови назад;

2 – В.п.;

3 – нахил голови вниз;

4 – В.п. (5-6 раз).

2. «Покажи сонечку свої долоньки»

В.п. – О.с., руки зігнуті за спину:

1 – руки вперед, долонями вгору;

2 – В.п.;

3 – руки в сторони, долонями вгору;

4 – В.п. (5-6 раз).

3. «Засмагаємо на сонечку»

В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті за головою:

1 – нахил тулуба вперед, руки вперед-вгору, долонями вгору;

2 – В.п.;

3 – нахил тулуба назад, прогин в попереку, руки в сторони, долонями вгору;

4 – В.п. (5-6 раз).

4. «Підкидаємо пісок»

В.п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс:

1 – присісти, долонями «зачерпнути пісок» перед собою;

2 – В.п., «кинути пісок вгору»;

3-4 – теж саме (5-6 раз).

5. «Радіємо літу»

В.п. – О.с., руки зігнуті біля талії:

1-12 – високі підстрибування вгору, з захлестом гомілки, руками допомагати під час відштовхування.

III. Ходьба на місці з відновленням дихання.