

Комплекс вправ ранкової гімнастики для старшої вікової групи

«Літній вітерець»

I. Ходьба із зупинками за сигналом вихователя. Ходьба з високим підніманням ніг, як чапля. Біг у середньому темпі, ходьба.

II. Вправи з м'ячем.

1. Піднімання рук угору та відведення їх за спину. В. п. — основна стійка, руки вперед, м'яч у правій руці. 1 — руки опустити вниз, відвести їх за спину, перекласти м'яч у ліву руку (вдих); 2 — повернутися у в. п., м'яч у лівій руці (видих). Повторити 8 разів.

2. Нахили тулуба вперед. В. п. — основна стійка, ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у лівій руці. 1 — нахилити тулуб до правої ноги, перекласти м'яч під зігнутим коліном у праву руку (видих); 2 — випрямитись у в. п., м'яч у правій руці (вдих); 3–4 — те саме до лівої ноги. Повторити 6–8 разів.

3. Підкидання м'яча вгору та ловіння його обома руками після відскакування від підлоги. В. п. — м'яч у правій руці. Підкинути м'яч вгору на рівень голови та зловити його обома руками після відскакування від підлоги. Повторити 8–12 разів.

4. Нахили тулуба в сторони. В. п. — стійка, ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у правій руці. 1 — нахилити тулуб ліворуч, руки вгору, перекласти м'яч у ліву руку (вдих); 2 — повернутись у в. п., м'яч у лівій руці (видих); 3–4 — те саме праворуч. Повторити 8 разів.

6. Стрибки через м'яч. В. п. — основна стійка, руки на поясі, м'яч на підлозі біля носків ніг. 1 — перестрибнути через м'яч уперед; 2 — стрибком назад повернутись у в. п. Повторити 10–12 разів.

III. Ходьба у повільному темпі з рухами рук угору та вниз.