

Утренняя гимнастика



Комплекс утренней гимнастики с мячом

1. Построение по росту. (10 секунд)
2. Строевые упражнения на месте: На-право! На-лево! Кугом! (5 – 6 раз)
3. Ходьба разносторонняя: На носках, на пятках, перекатом с пятки на носок. (1 минута)
4. Бег медленный, восстановление дыхания. (1 мин. 30 сек)

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И.п.: узкая стойка, мяч внизу.
1 – подняться на носки, мяч вверх. 2 – и.п. (5-6 раз)
2. И.п.: основная стойка, мяч внизу.
1 – мяч к груди. 2 – и.п. (5-6 раз)
3. И.п.: ноги врозь, мяч за голову.
1 – мяч вверх. 2 – и.п. 3-4 – тоже. (5-6 раз)
4. И.п.: основная стойка, мяч впереди.
1 – наклон, положить мяч на пол между ног. 2 – выпрямиться, руки на пояс. 3 – наклон, взять мяч. 4 – и.п. (5-6 раз)
5. И.п.: стойка ноги врозь, мяч визу.
1 – мяч вверх, правую ногу назад, прогнуться. 2 – и.п.
3-4 – тоже с левой ногой. (5-6 раз)
6. И.п.: сидя на полу, мяч перед грудью, ноги в стороны.
1 – наклон к правой ноге, мячом дотронуться до носков. 2 – и.п.
3-4 – тоже с левой ногой. (5-6 раз)
7. И.п.: лежа на спине, мяч сверху на вытянутые руки.
1 – наклон, мяч вперед. 2 – и.п. 3-4 – тоже. (5-6 раз)
8. И.п.: лежа на животе, мяч впереди. Выполнить упражнение «лодочка».
1 – поднять одновременно руки и ноги вместе, прогнуться.
2 – исходное положение. (5-6 раз)
9. И.п.: стойка ноги вместе, мяч перед грудью.
1 – выпад правой ногой, мяч вперед. 2 – и.п. 3-4 – тоже левой ногой.
10. И.п.: узкая стойка, мяч за голову. (5-6 раз)
1 – присед. 2 – и.п. 3-4 – тоже. (5-6 раз)
11. И.п.: основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча. (10-15 прыжков)
12. Восстановление дыхания.





