

Комплекс утренней гимнастики.

1 часть: построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, корригирующие упражнения: ходьба на пятках, на носочках, высоко поднимая колени, «машины поехали», «крокодильчики поползли», бег в чередовании с ходьбой.

2 часть: О.Р.У. с обручем.

1. И.п.: о.с. обруч внизу. 1- поднять обруч вперед; 2- вверх, вертикально; 3- вперед; 4- вернуться в и.п. **Повт.6-7 раз**

2. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1- поворот туловища вправо, руки прямые; 2- и.п. То же влево. **Повт. 6-8 раз**

3. И.п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1-поднять обруч вверх; 2- наклон вправо, руки прямые; 3- обруч прямо вперед; 4- вернуться в и.п. То же влево. **Повт. 7-8 раз**

4. И.п.: о.с. в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1- присесть, взять обруч с боков; 2- выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3- присесть, положить обруч; 4- выпрямиться, вернуться в и.п. **Повт. 6-7 раз**

5. И.п.: сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.
1-2- наклониться, коснуться ободом пола между носками ног;
3-4- вернуться в и.п. **Повт.6-7 раз**

6. И.п.: о.с., руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево. **Повт. 2-3 раза**

3 часть: перестроение в одну колонну. Упражнения на восстановление дыхания.

Здоровье в порядке- спасибо зарядке