

Комплекс вправ ранкової гімнастики № 1 (з кольоровими прапорцями)

1. Вихідне положення — стоячи, ноги рівно: 1 — розтираємо ліву ногу зверху вниз; 2 — розтираємо праву ногу зверху вниз.
Повторити 2 р.
Один, два, три —
Ніжки розітри.
2. Вихідне положення — стоячи, руки на поясі: 1–2 — стрибки на лівій нозі; 3–4 — стрибки на правій нозі.
Повторити 3–4 р.
Чотири, п'ять —
Ми будемо стрибать.
3. Вихідне положення — сидючи, взяли прапорці в руки: 1 — розвели руки в сторони; 2 — звели руки докупи.
Повторити 4–5 р.
Шість, сім —
Нам весело усім.
4. Вихідне положення — стоячи одне за одним, прапорець в правій руці: 1–2–3–4 — ходьба по колу вперед, прапорець підняли; 5–6–7–8 — ходьба по колу назад, прапорець опустити.
Повторити 3–4 р.
Вісім, дев'ять і десятка —
Стаємо всі по порядку
І тримаємо в руці
Кольорові прапорці.
5. Вихідне положення — стоячи: 1 — нагнули тулуб вниз; 2 — помахали прапорцем вліво-вправо; 3 — випрямили тулуб, підняли руку; 4 — помахали прапорцем вгорі.
Повторити 4–5 р.
Тулуб прогинаємо,
Прапорцем махаємо.
6. Вихідне положення — стоячи: 1 — руки із прапорцем витягнули вперед; 2 — схрестили руки (права на лівій); 3 — схрестили руки (ліва на правій); 4 — опустили руки.
Повторити 4–5 р.
Руки схрещуєм ось так,
Прапорцем подаєм знак.

7. Вихідне положення — стоячи: 1 — руки з прапорцями високо підняли; 2 — опустили; 3 — покрутилися вліво; 4 — покрутилися вправо.
Повторити 4–5 р.
Руки високо взяли,
Прапорці всі підняли.
Ну, а потім опустили,
Навкруг себе покрутили.
8. Вихідне положення — стоячи, прапорці на підлозі: 1 — підняли прапорці; 2–3 — пострибали з ними; 4 — поклали.
Повторити 3–4 р.
З прапорцями пострибали,
На підлогу їх поклали.
9. Вихідне положення — стоячи, прапорці в руках: 1 — нахилилися вниз, помахали; 2 — поворот вліво, помахали; 3 — поворот вправо, помахали; 4 — вирівнялися, руки з прапорцями внизу.
Повторити 3–4 р.
З прапорцями фізкультура —
Це приємна процедура.
Нахил тулуба униз,
Вліво-вправо подивись.
10. Вихідне положення — стоячи: 1–2–3–4 — біг урозтіч із високо піднятими ногами і змахами прапорцями.
Потренуєм наші ніжки —
Ще побігаємо трішки.

Комплекс вправ ранкової гімнастики № 2 (з пластмасовими гирями)

1. Вихідне положення — стоячи із пластмасовими гирями: 1 — вишикувались по порядку; 2–3 — марш із гирями по колу; 4 — зупинилися.
Повторити 4–5 р.
Всі стаємо на зарядку
По порядку, по порядку,
Максим, Віра та Олена —
Справжні ми уже спортсмени.
2. Вихідне положення — стоячи, гирі в руках: 1 — вижимати гирю правою рукою; 2 — вижимати гирю лівою рукою; 3 — підняли руки до плечей; 4 — опустити.

Повторити 3–4 р.

Ой, веселі ми хлоп'ята,
Гирі будем піднімати.
І дівчатка — силачі,
Лясь, лясь по плечі.

3. Вихідне положення — стоячи, гирі в руках: 1 — поворот голови вліво; 2 — поворот голови вправо; 3 — нахил тулуба вперед; 4 — вирівнялися.

Повторити 4–5 р.

Раз-два, раз-два —
Повертілась голова.
Руки-ноги, руки-ноги —
Нахилились до підлоги.

4. Вихідне положення — сидячи: 1 — нахилилися вправо; 2 — нахилилися вліво.

Повторити 4–5 р.

Вправо-вліво, вправо-вліво —
Фізінструктору на диво.

5. Вихідне положення — навкарачки, гирі поставити: 1 — стрибки навкруг гирі в один бік; 2 — стрибки у протилежний бік.

Повторити 5–6 р.

Станем трішки навкарачки
І почнемо наші скачки.
Фізкультуру любим ми,
Ростем сильними дітьми.

6. Вихідне положення — стоячи, ноги на ширині плечей: 1 — нахил тулуба вниз, ноги рівні, помахали внизу гирями; 2 — вирівнялися; 3 — нахил тулуба назад, вигнули спину; 4 — вирівнялися.

Повторити 4–5 р.

Нахил вниз і назад —
І цій вправі дамо лад,
Подивіться — ми які
Фізкультурники!

7. Вихідне положення — стоячи, гирі на підлозі: 1 — взяли за руки, присіли і торкнулися гирь; 2 — встали.

Повторити 4–5 р.

Всі за руки узялись
І присіли: вгору-вниз.

8. Вихідне положення — стоячи, ноги рівні, гирі в руках: 1 — високий стрибок; 2 — зупинилися; 3 — поставили гирі вниз; 4 — перестрибнули через них.
Повторити 3–4 р.

Пострибаєм, як зайці.
Ох, які ж ми молодці!
Веселі, щасливі,
Сильні і вродливі.

Комплекс вправ ранкової гімнастики № 3 (з обручами)

1. Вихідне положення — стоячи в колі перед обручами, що лежать: 1 — нахилилися, взяли обруч; 2 — встали; 3 — поворот тулуба вліво-вправо з обручем; 4 — вихідне положення.
Повторити 4–5 р.

В колі обручі лежать,
Ми нагнемося їх взять.
Тулуб повернемо,
Зарядку почнемо.

2. Вихідне положення — стоячи, руки вгору, обруч на підлозі: 1 — стрибнули в обруч; 2 — вистрибнули з нього.
Повторити 3–4 р.

В обруч весело стрибаєм,
Руки високо тримаєм.

3. Вихідне положення — стоячи, обруч між ногами: 1 — покотили обруч вперед; 2–3 — побігли за ним, повернулися; 4 — вихідне положення.
Повторити 4–5 р.

Ще обручі покотили,
Так далеко, що є сили.
І побігли доганяти,
Нову вправу починати.

4. Вихідне положення — стоячи; обручі в руках: 1 — постукали обручем по підлозі з правого боку; 2 — постукали обручем по підлозі з лівого боку.
Повторити 4–5 р.

Взяли обручі у руки,
По підлозі: стуки-стуки.

5. Вихідне положення — стоячи, обруч тримати за спиною:
1 — нахил тулуба вперед; 2 — вирівнялися.
Повторити 3–4 р.

Тулуб рівненько нагнули,
Про осанку не забули.

6. Вихідне положення — лежачи на спині, обруч в руках: 1 — підняти високо обруч; 2 — постукати ногами по підлозі; 3 — покласти ноги; 4 — опустити обруч.
Повторити 4–5 р.

Ніжки швидко дріботили,
Ми зарядку всі робили.

7. Вихідне положення — стоячи, руки з обручем витягнуті вперед: 1 — помахали правою рукою з обручем; 2 — помахали лівою рукою з обручем; 3–4 — покружляли навкруг себе, тримаючи обруч перед собою.
Повторити 4–5 р.

Обручі у нас в руці,
Ми — маленькі горобці.
Крильцями ми помахали
І легенько покружляли.

8. Вихідне положення — сидячи, руки вперед, обруч перед нами: 1 — потягнулися вперед; 2 — обруч підтягнули до обличчя, заглянули.
Повторити 3–4 р.

Сядемо усі тихенько,
Нахиляємось легенько.
В обруч заглядаємо,
Спинки виправляємо.

9. Вихідне положення — стоячи в обручі, ноги рівні, руки в боки: 1–2–3–4 — повороти тулуба на всі сторони з поклоном.
Повторити 4–5 р.

Ой, весела в нас забава,
І корисна, і цікава.
Обручі усі поклали
День яскравий привітали.