
I КВАРТАЛ

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ

Комплекс № 1

I. Шикування в колону по одному. Ходьба, на сигнал «горбчики» зупинитись, сказати: «Цінь-цвірінь». Повторити 3—4 рази. За сигналом «ведмедики» ходьба з упором на руки. Ходьба, вільне шикування.

II. Загальнорозвиваючі вправи.

1. Піднімання рук у сторони («Пташки махають крилами»).

В. п. — стійка «ноги нарізно», руки вздовж тулуба; 1 — підняти руки в сторони на висоту плечей; 2 — опустити, сказати: «Цінь-цвірінь». Повторити 5—6 разів.

2. Нахили тулуба вперед — униз («Пташки клюють зернятка»).

В. п. — стійка «ноги нарізно», руки за спиною; 1 — нахилитись уперед — униз; 2—3 — постукати пальчиками по колінах, сказати: «Цінь-цвірінь»; 4 — повернутись у в. п. Повторити 5—7 разів.

3. Піднімання ніг та рук угору, лежачи на спині («Жучок»).

В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба; 1—2 — підняти руки та ноги вгору й поворушити ними, «як жучок»; 3 — перекинутись на животик; 4 — повернутись у в. п. Повторити 4—5 разів.

4. Вигинання спини вгору («Тигрєня»).

В. п. — присісти з упором на руки, голова опущена; 1—2 — випрямити ноги, вигнути спину вгору, «як тигрєня»; 3—4 — згинаючи ноги, повернутись у в. п. Повторити 4—6 разів.

5. Стрибки («Зайчик»).

В. п. — зімкнута стійка. Стрибки на місці на обох ногах. Повторити 8—10 разів.

III. Заключна частина.

Ходьба в колоні по одному. Вправи на відновлення дихання.

Комплекс № 2 (вправи з брязкальцями)

I. Звичайна ходьба, ходьба на носках та п'ятках, на зовнішній та внутрішній сторонах ступні. Зупинитись, узяти брязкальця. Біг урозтіч, подзвонюючи брязкальцями. Зупинитись, притупнути на місці почергово правою та лівою ногою, сховавши брязкальця за спину. Повторити 2 рази. Ходьба, шиккування в колоні.

II. Загальнорозвиваючі вправи.

1. В. п. — стійка «ноги нарізно», руки з брязкальцями вздовж тулуба; 1 — підняти руки в сторони, побрязкотіти; 2 — опустити вниз. Повторити 5—6 разів.
2. В. п. — сидячи на підлозі, ноги схрещені; 1 — повернутись уліво — назад, лівою рукою покласти позаду себе брязкальця; 2 — повернутись у в. п.; 3—4 — те саме праворуч. Повторити 3—4 рази в кожну сторону.
3. В. п. — тулуб прямий, руки вниз; 1 — нахилитись вперед — униз, побрязкотіти; 2 — повернутись у в. п. Повторити 5—6 разів.
4. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба; 1—2 — почергово підтягнути до тулуба ноги, зігнути в колінах і постукати брязкальцями по колінах, промовивши: «Тук-тук-тук»; 3—4 — повернутись у в. п. Повторити 4—5 разів.
5. «Конячки» (прямий галоп).

III. Заключна частина.

Ходьба, вправи на відновлення дихання.

Комплекс № 3

I. Шиккування, ходьба на носках та п'ятках. Ходьба з високим підніманням ніг, «як чапля». Ходьба, шиккування в три колоні.

II. Загальнорозвиваючі вправи.

1. Погойдування руками вперед — назад («Гойдалка»).
В. п. — стійка «ноги нарізно», руки вниз; 1 — гойдання руками вперед; 2 — гойдання руками назад. Повторити 5—6 разів.
2. Колові рухи зап'ястками вперед («Намотуємо нитку»).
В. п. — тулуб прямий, ноги на ширині ступні, руки зігнути перед грудьми, пальці стиснути в кулак; 1—6 — колові рухи зап'ястком правої руки вперед довкола лівої; 6—12 — те саме довкола правої. Повторити 4 рази кожною рукою (швидко).
3. Повороти тулуба в сторони («Годинник»).
В. п. — стійка «ноги нарізно», руки на поясі; 1 — поворот ліворуч; 2 — поворот праворуч. Повторити 4 рази в кожную сторону.
4. Піднімання тулуба.
В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба; 1 — сісти, спираючись руками об підлогу; 2 — повернутись у в. п. Повторити 4—5 разів.
5. Присідання та підстрибування («Пружинки»).
В. п. — зімкнута стійка, руки на поясі; 1 — присісти; 2 — підстрибнути вгору; 3 — повернутись у в. п. Повторити 5—6 разів.

III. Заключна частина.

Ходьба. Вправи на відновлення дихання.

Комплекс № 4 «сигнальники» (вправи з прапорцями)

I. Ходьба один за одним, біг урозтіч. На сигнал «знайди своє місце» шиккування в колону. Повторити 2—3 рази. Ходьба на зовнішній та внутрішній сторонах ступні. Звичайна ходьба. Під час ходби взяти прапорці й стати в коло.

II. Загальнорозвиваючі вправи.

1. Перехресне зведення прямих рук.
В. п. — о. с., руки з прапорцями підняти в сторони; 1 — схрестити руки перед собою; 2 — повернутись у в. п. Повторити 5—6 разів.

2. Нахили тулуба в сторони.

В. п. — тулуб прямий, ноги на ширині ступні, руки опущені; 1 — нахилитись праворуч, дістати прапорцем підлогу; 2 — повернутись у в. п.; 3—4 — те саме ліворуч. Повторити в кожную сторону по 4 рази.

3. Нахили тулуба вперед — униз.

В. п. — сидячи на підлозі, ноги на ширині плечей, руки з прапорцями перед собою; 1 — нахилитись уперед — униз, дотягнутись прапорцями до носочків ніг; 2 — повернутись у в. п. Повторити 5—6 разів.

4. Підтягування зігнутих ніг до грудей.

В. п. — лежачи на спині, руки з прапорцями вздовж тулуба; 1 — підтягнути ліву зігнуту ногу до грудей, поставити лівою рукою на коліно прапорець, дмухнути на нього; 2 — повернутись у в. п.; 3—4 — те саме правою ногою. Повторити 4—5 разів.

5. Стрибки.

В. п. — зімкнута стійка, руки з прапорцями в сторони; 1 — стрибком поставити ноги нарізно, руки вгору; 2 — стрибком поставити ноги разом, руки в сторони. Повторити 5—8 разів.

III. Заключна частина.

Ходьба. Вправи на відновлення дихання.

Комплекс № 5

I. Ходьба один за одним, біг урозтіч. Звичайна ходьба, коригуюча ходьба.

II. Загальнорозвиваючі вправи.

1. Піднімання рук у сторони («Покажи долоньки»).

В. п. — тулуб прямий, ноги на ширині ступні, руки вниз; 1 — підняти руки в сторони долоньями догори; 2 — повернутись у в. п. Повторити 6 разів.

2. Повороти тулуба в сторони.

В. п. — сидячи на підлозі, ноги схрещені, руки на поясі; 1 — повернутися ліворуч, промовляючи «Ж-ж-ж»; 2 — повернутись у в. п.; 3—4 — те саме праворуч. Повторити 4 рази в кожную сторону.

3. Нахили тулуба вперед — униз.

В. п. — тулуб прямий, ноги на ширині ступні, руки вниз;
1 — нахилитись уперед — униз, торкнутись руками носочків ніг; 2 — повернутись у в. п. Повторити 5—6 разів.

4. Піднімання ніг та рук угору, лежачи на спині.

В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба; 1—2 — підняти руки та ноги вгору й поворухити ними, «як жучок»; 3 — повернутись у в. п. Повторити 4—5 разів.

5. Стрибки.

В. п. — зімкнута стійка. Стрибки на місці на обох ногах.
Повторити 8—10 разів.

III. Заключна частина.

Вправи на відновлення дихання.

Комплекс № 6

I. Звичайна ходьба, ходьба на зовнішній стороні ступні, ходьба зі зміною напрямку. Біг урозтіч. Ходьба. Під час ходьби взяти стрічки. Шикування в 2 колони.

II. Загальнорозвиваючі вправи.

1. Піднімання рук у сторони.

В. п. — тулуб прямий, руки зі стрічками за спиною; 1 — підняти руки зі стрічками в сторони; 2 — повернутись у в. п. Повторити 5—6 разів.

2. Повороти тулуба в сторони.

В. п. — сидячи на підлозі, ноги схрещені, руки зі стрічками вниз; 1 — повернутись праворуч, сховавши стрічки за спину; 2 — повернутись у в. п.; 3—4 — те саме ліворуч.
Повторити 3—4 рази в кожен сторону.

3. Нахили тулуба вперед — униз.

В. п. — тулуб прямий, ноги на ширині ступні, руки зі стрічками вниз; 1 — нахилитись уперед — униз, доторкнутись руками до підлоги, промовивши «Тук-тук»; 2 — повернутись у в. п. Повторити 5—6 разів.

4. Піднімання голови та плечей.

В. п. — лежачи на спині, руки зі стрічками зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба; 1 — підняти голову й плечі,