

# КОМПЛЕКСИ ГІМНАСТИКИ

## Ранкова гімнастика

### «Веселі дітлахи»

#### I. Шиккування в колону по одному.

Ходьба зі зміною темпу.

Біг у середньому темпі, ходьба.

#### II. Комплекс загальнорозвивальних вправ.

##### 1. Повороти тулуба в сторони.

Вихідне положення (В. п.) — стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях на рівні пояса.

1 — повернути тулуб праворуч;

2 — повернутися у в. п.;

3-4 — те саме ліворуч.

Повторити 6 разів.

##### 2. Нахили тулуба вперед.

В. п. — основна стійка, руки опущені, пальці стиснуті в кулак.

1-3 — нахили тулуба вперед, постукати двічі кулаками по гомілках ніг (видих);

4 — випрямитись у в. п. (вдих).

Повторити 6 разів.

##### 3. Нахили тулуба вперед, в сторони.

В. п. — стоячи на підлозі, ноги нарізно.

1-3 — нахилитись уперед до прямої ноги, постукати двічі по коліну кулаками;

4 — випрямитись у в. п.

Повторити 6 разів.

##### 4. Нахили тулуба в сторони.

В. п. — стійка ноги нарізно, руки опущені вниз.

1 — нахилити тулуб ліворуч;

2 — нахилити тулуб праворуч.

Повторити 8 разів.

##### 5. Рухи зігнутими в колінах ногами.

В. п. — лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах.

1-4 — рухати по черзі ногами, випрямляючи та згинаючи їх, як під час їзди на велосипеді.

Повторити 8-10 разів.

#### III. Шиккування в колону по одному.

Ходьба з поступовим уповільненням темпу.

## «Татусеві помічники»

### I. Шиккування в колону по одному.

Ходьба зі зміною темпу.

Ходьба на носках і п'ятках.

Біг зі зміною темпу, ходьба.

### II. Комплекс загальнорозвивальних вправ з обручем.

#### 1. Піднімання обруча вгору.

В. п. — основна стійка, обруч над плечима за головою.

1-2 — підняти обруч угору над головою, вертикально до підлоги, подивитись на нього (вдих);

3-4 — опустити обруч у в. п. (видих).

Повторити 6 разів.

#### 2. Згинання та розгинання рук перед грудьми.

В. п. — основна стійка, обруч перед грудьми (вертикально).

1 — випрямити руки вперед (вдих);

2 — зігнути руки у в. п. (видих).

Повторити 8 разів.

#### 3. Нахили тулуба вперед.

В. п. — основна стійка, обруч внизу.

1-2 — нахили тулуба уперед, підняти обруч уперед (видих);

3-4 — повернутись у в. п. (вдих).

Повторити 6 разів.

#### 4. Повороти тулуба.

В. п. — сидячи в центрі обруча, покладеного на підлогу, схрестити ноги.

1 — підняти обруч горизонтально вгору, повернути тулуб праворуч (вдих);

2 — повернутись у в. п. (видих);

3-4 — те саме ліворуч.

Повторити 6 разів.

#### 5. Присідання.

В. п. — основна стійка, обруч перед грудьми (вертикально).

1-2 — присісти, торкнутись обручем підлоги (видих);

3-4 — встати у в. п. (вдих).

Повторити 6 разів.

### III. Ходьба у повільному темпі з рухами рук угору та вниз, як пташка крилами.

## Гімнастика після денного сну

### «Проліски»

Сине-сине небо, хмаринок немає,  
Вже лагідне сонце усе зігріває,  
Де танути сніг ще лише починає,  
Там проліски — очі весна відкриває.

Звучить музика, діти лежать із заплющеними очима.

Тепло — і веснонька очі відкрила,  
Холодно — знову повіки стулила,  
Та в піжмурки грати зима вже стомилась,  
Зігрілися квітоньки й зовсім збудились.

#### 1. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

Діти виконують гімнастику пробудження для очей: розплющують і заплющують очі.

З-під білого снігу ледь-ледь визирають,  
Тендітні голівки угору здіймають.

#### 2. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

1 — підвести голову, вигнути ший.

2 — повернутись у в. п.

Повторити 3–4 рази.

Щоб далі рости, в них ще сили немає:  
У стеблах під снігом ще соки дримають.

#### 3. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

1 — повернути голову праворуч, підняти праве плече і торкнутися підборіддя;

2 — повернутись у в. п.;

3–4 — те саме ліворуч.

Повторити по 3 рази в кожен сторону.

Та сон проминув, стебла всі потяглися  
І, наповнячись соком, угору звелися.  
Як рухався сік, то й вони підростали,  
Тяглися, тяглися й великими стали.

#### 4. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

1 — повільно піднімаючи руки, випрямити ноги, потягнути носки;

2 — повернутись у в. п.;

3 — повільно піднімаючи руки, зігнути їх у ліктях і притиснути кулаки до плечей, трохи вигнути груди вперед, потягнутися;

4 — повернутися у в. п.;

5 — підвестися, трохи відриваючись від ліжка, простягаючи руки вперед;

6 — повернутися у в. п.;

Повторити 3–4 рази.

А де ж це листочки?  
Згорнувшись, дрімають...  
Та ось вони спинки свої випрямляють  
І тягнуть верхівочки вгору і в боки,  
Угору і в боки, зміцнілі від соку.

**5. В. п.** — *сидячи на ліжку, ноги трішки зігнуті, руки схрещені на грудях.*

1 — нахилити тулуб уперед, голову притиснути до колін;

2 — повернутись у в. п.

Повторити 3–4 рази.

Та й вирости квіти красиві, високі;  
І сніг вже розтанув із правого боку,  
А з лівого гарно дзюркоче водичка.  
Ліворуч ще голо, праворуч — травичка.

**6. В. п.** — *стоячи на колінах, руки вздовж тулуба.*

1 — повернути тулуб ліворуч, відвести ліву руку за спину;

2 — повернутися у в. п.;

3–4 — те саме праворуч.

Повторити 3–4 рази.

Ось проліски вітер узявся хитати  
І в різні боки стеблинки схиляти.  
Та стебла гнучкі, й вітру їх не зламати,  
Хоч як хай хита, будуть прямо стояти.

**7. В. п.** — *стоячи біля ліжка, ноги на ширині ступні, руки на поясі.*

1 — нахили тулуба ліворуч-праворуч;

2 — нахили тулуба вперед-назад.

Їм сік із землі корінці набирали,  
Так щедро вона їм його дарувала —  
Удень дарувала і темної ночі,  
Щоб сонцю всміхалися весноньки очі.

**8. В. п.** — *стоячи біля ліжка, ноги на ширині ступні, руки вздовж тулуба.*

1 — підняти праву ногу, зігнуту в коліні, обхопити руками, притиснути до живота;

2 — повернутися у в. п.;

3–4 — те саме лівою ногою.

Погляньте, як проліски сонце вітають!  
Пелюстками синіми привітно гойдають!