**Весенний период**

**Комплекс утренней гимнастики №13**

**(март 1-2 неделя)**

**Вводная часть.**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба на наружных сторонах стопы (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег в разных направлениях (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два.

**Основная часть с гантелями**

1. «Регулировщик»

И.П. – узкая стойка, гантели вниз

1 – гантели вперед

2 – гантели вверх

3 – гантели в стороны

4 – и.п.

2. «Бабочка»

И.П. – лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища

1-4 – руки через стороны вверх

5-8 – руки через стороны вниз

3. «Махи»

И.П. – лежа на спине, правая рука с гантелью вверх, левая вниз

1-2 – смена положений рук

3-4 – вернуться в и.п.

4. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90º, голова

на подбородке

1-3 – приподнять верхний отдел туловища и руки

4 – и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, гантели вниз

1-2 – отклониться назад

3-4 – вернуться в и.п.

**Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №14**

**(март 3-4 неделя)**

**Вводная часть.**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба с изменением направления (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег змейкой (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два.

**Основная часть с гантелями.**

1. «Регулировщик»

И.П. – узкая стойка, гантели вниз

1 – гантели вперед

2 – гантели вверх, подняться на носки

3 – гантели вперед

4 – и.п.

2. «Бабочка»

И.П. – лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища

1-4 – руки через стороны вверх

5-8 – руки через стороны вниз

3. «Махи»

И.П. – лежа на спине, правая рука с гантелью вверх, левая вниз

1-2 – смена положений рук

3-4 – вернуться в и.п.

4. «Сдуй пушок»

И.П. – лежа на спине, руки в стороны

1-3 – гантели к плечам, приподнять голову, плечи и

натянуть носки на себя, подуть на носки

4 – и.п.

5. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90º, голова

на подбородке

1-3 – приподнять верхний отдел туловища,

руки и согнутые ноги в коленях

4 – и.п.

6. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, гантели вниз

1-2 – отклониться назад

3-4 – вернуться в и.п.

**Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)