КОМПЛЕКС ВПРАВ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ У ПАРАХ

І. Ходьба звичайним кроком, на носках, на п’ятках(руки в сторони долонями вниз), біг, ходьба.

ІІ. Вправи :

1) Піднімання рук вгору з почерговим відведенням ніг назад на носок

В. п. – о.с., обличчям один до одного, взятись за руки, руки внизу.
1. права нога назад на носок, руки через сторони вгору;
2. в.п.
3-4 - те саме з лівої.

2) Піднімання рук через сторони вгору

В.п. - ноги нарізно, руки внизу
1. руки в сторони
2. руки вгору
3. руки в сторони
4. в.п.

3) Нахили вниз

В.п. – широка стійка, ноги нарізно
1. нахил вниз, взяти квітку
2. в.п. передати квітку партнеру
3,4 – те саме.

4). Перекати

В.п. – присід на ліву, права в сторону, триматися за руки
1. перекат з лівої ноги на праву
2. в.п.

5) Присідання

В.п. – п’ятки разом носки нарізно, руки на пояс.
1. присід, плеснути в долоні партнера
2. в.п.

6) «Велосипед»

В. п. – напівлежачи на передпліччях, з'єднати стопи партнерів, ноги зігнуті у колінах.
Почергово випрямляти ноги

7. Стрибки («ножиці», ноги разом – порізно, руки в сторони).
В.п. – о.с., руки внизу, дитина перед дорослим. Дорослий – стійка ноги нарізно, руки в сторони.

ІІІ. Заключна ходьба, вправа на дихання