**КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ**

**Дари осені (з горішками)**

1. «**КОЧЕННЯ ГОРІШКА ПО ДОЛОНЬЦІ**». В. п. - о. с. руки зігнуті в

ліктях, горішок на лівій долоньці. Котити горішок від зап’ястя до

кінчиків пальців то на лівій, то на правій долоньці. Повторити 8 разів.

2. **«ГОРІШОК-ДЗИҐА**». В. п.- те саме. Крутити горішок, як дзигу, то на

лівій, то на правій долоньці. Повторити на кожній руці по 4 рази.

**3. «Стискування горішка».** В. п.- те саме. Міцно стискати горішок то

лівою то правою рукою. Повторити кожною рукою по 4 рази.

**4. «КОЧЕННЯ ГОРІШКА ВІД ПЛЕЧА ДО КІНЧИКІВ ПАЛЬЦІВ».**

В. п. - о. с., права рука підтримує горішок на лівому плечі. Котити

горішок до кінчиків пальців то по лівій руці, то по правій. Повторити

кожною рукою по 4 рази.

**5. «КОЧЕННЯ ГОРІШКА СТОПОЮ»**. В. п. - о. с. руки на поясі, горішок

під правою стопою. Котити горішок вперед-назад то правою, то лівою

стопою. Повторити кожною ногою по 4 рази.

**6. «КОЧЕННЯ ГОРІШКА ПО НОГАХ».** В. п. - сидячи на підлозі

горішок на стегні лівої ноги. Котити горішок обома руками від стегна

до кінчиків пальців то по лівій нозі, то по правій. Повторити по кожній

нозі по 4 рази.

**7. «ГНІЗДЕЧКО ДЛЯ ГОРІШКА»**. В. п. - стоячи, пальці рук складені

«гніздечком», горішок у правому «гніздечку». Перекладати горішок

з одного «гніздечка» в інше. Повторити 8 разів.