**КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ**

**(з фітболами)**

**«Дощик»**

**18.11 – 29.11**

**І.** Ходьба звичайна (10с.), ходьба «змійкою» між фітболами навшпиньках, руки підняті вгору (20с.), ходьба звичайна (10с.), ходьба на високих чотирьох між фітболами (20с.), ходьба звичайна (10с.), легкий біг змійкою поміж фітболів, перешикування трійками ( взяти фітболи).

**ІІ. Загальнорозвивальні вправи:**

1. – Звідки дощ іде? Із неба! **«Піднімання рук угору». В. п.** сидячи на фітболі, руки вздовж тулуба; 1 – підняти руки вгору над головою, подивитись на руки, 2 – в. п. Повторити 6-8 разів.
2. – Де іде той дощ? Де треба! **«Нахили вперед». В. п.** стоячи обличчям до фітбола, руки за спину, ноги нарізно. 1-2 – нахил вперед не згинаючи ніг, руками доторкнутися фітбола. 3-4 – в. п. Повторити 6-8 разів.
3. Без дороги ходить скрізь, через поле, через ліс. **«Повороти». В. п.** стоячи спиною до фітбола, руки на поясі. 1-2 – поворот направо, правою рукою торкнутись фітбола, 3-4 – в. п., те саме вліво. Повторити 3-4 рази в кожну сторону.
4. – А чи є у нього ноги? «**Згинання ніг». В. п.** сидячи обличчям до фітбола, ноги нарізно, прямі руки на фітболі; 1- зігнути праву ногу, 2- в. п.; те саме лівою ногою. Повторити 3-4 рази кожною ногою.
5. Та нащо дощеві ноги, коли ходить без дороги! «**Переступання вперед»** **В. п.** сидячи на фітболі, триматися руки за ріжки; 1-4 – переступати ногами вперед, 5-8 – в. п. Повторити 6-8 разів.
6. Теплий дощик-срібнопад, вимив наш сьогодні сад, попід садом до калюжі йде гусак серйозний дуже. «**Балансування» В. п.** сидячи на фітболі, ноги на ширині плечей, 1-8 –підстрибування на фітболі. Повторити 2-3 рази.
7. Льоп-люп-ляп, в гусака з-під лап. При такому ляпі-льопі, лапи не болять.

«**Кроки й стрибки». В. п.** стоячи боком до фітбола, зробити 10 кроків, не відриваючи носків ніг, стрибки навколо фітбола, ходьба на місці. Повторити 2 рази.

1. Дихальна вправа **«Веселий гусак». В. п.** стоячи, вдих носом, видих ротом, промовляючи: «га-га-га». Повторити 5 разів.

**ІІІ.** Ходьба звичайна (скласти фітболи), вправа на відновлення дихання.