**Фізична культура 31.03.2020**

Вправи для ранкової гімнастики

1. **В.П. – стійка ноги нарізно! Руки на поясі!**

1 – нахил голови вперед.

2 – нахил голови назад.

3 – вліво.

4 – вправо.

Вихідне положення прийняти! Вправу Почи-Най!

1. **В.П. – основна стійка. Руки вздовж тулуба!**

1 – руки вперед.

2 – руки вгору.

3 – руки в сторонни.

4 – вихідне положення.

Вихідне положення прийняти! Вправу Почи-Най!

1. **В.П. – стійка ноги нарізно! Руки на поясі!**

1-2 – нахили тулуба в ліво.

3-4 – нахили тулуба в право.

Вихідне положення прийняти! Вправу Почи-Най!

1. **В.П. – стійка ноги нарізно! Руки на поясі.**

1 – нахил тулуба вперед, руки в сторони.

2 – В.П.

3 – нахил тулуба назад, руки в сторонни.

4 – В.П.

Вихідне положення прийняти! Вправу Почи-Най!

1. **В.П. Основна стійка. Руки на поясі.**

1 – присіли, руки вперед.

2 – В.П.

3 – присіли, руки в сторонни.

4 – В.П.

Вихідне положення прийняти! Вправу Почи-Най!

1. **В.П. – стійка ноги нарізно! Руки на поясі.**

1 – нахил тулуба вперед, пальцями торкаємось кінчиків пальців лівої ноги.

2 – В.П.

3 – теж сааме, тільки до кінчиків пальців правої ноги.

4 – В.П.

Вихідне положення прийняти! Вправу Почи-Най!

1. **В.П. – стійка ноги наги нарізно! Руки на поясі.**

1 – випад лівою ногою вперед, руки в сторонни.

2 – В.П.

3 – випад правою, руки вгору.

4 – В.П.

Вихідне положення прийняти! Вправу Почи-Най!