

КАРПОПЕКА

КОМПЛЕКСОВ УПРЯЖНЕНАЙ ГИМНАСТИКИ

младшая группа



Разработчик: Зайцева Галина Васильевна

СЕНТЯБРЬ

Комплексы утренней гимнастики

1-Й КОМПЛЕКС «КУРОЧКИ»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в медленном темпе (20 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Курычки машут крыльями». И.п. ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Д-6 раз.

Упражнение «Курычки пьют воду». И.п. ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Д-6 раз.

Упражнение «Курычки клюют зерна» И.п. ноги слегка расставлены, руки вниз. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Д-6 раз.

Упражнение «Курычки ищут червячка». И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, ищем червячка, выпрямиться. Д-6 раз.

Упражнение «Сильные крылья». И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, взмах всей рукой и кистью – большие крылья, опустить. Д-6 раз.

Упражнение «Курычкам весело» И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте на 2-х ногах в чередовании с ходьбой. Д- 2 раза по 6 раз.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Перестроение из круга. Бег быстрый. Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее),

2-Й КОМПЛЕКС «САМОЛЕТ»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (20 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Самолет». И.п. ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки в стороны – «крылья самолета», вернуть в И.п.- «улетел самолет». Д-6 раз.

Упражнение «Самолет выбирает место посадки». И.п. ноги врозь, руки в стороны. наклон вперед, поворот головы в одну, другую сторону, И.п. – Д-6 раз.

Упражнение «Посадки». И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, присесть – «опустился на землю», вернуться в И.п. Позже говорить «сели» – Д-6 раз.

Упражнение «Летчики отдыхают». И.п. лежа на спине. Повернуться на бок, живот, другой бок, и опять на спину, дыхание произвольное. Д-6 раз (по 3 раза в каждую сторону).

Упражнение «Летчикам весело». И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинки»), затем перейти на подпрыгивания. Д-2-3 раза по 6-8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Дыхательное упражнение «Поиграем на дудочке». (30 сек.). Дети возвращаются в группу.

ОКТЯБРЬ

Комплексы утренней гимнастики

1-Й КОМПЛЕКС «МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРУШКИ»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 сек.), ходьба на носочках (10 сек.), ходьба с высоким подниманием колен (10 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Погремушки». И.п. ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки сжать в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, опустить за спину. Д-6 раз.

Упражнение «Барабан». И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Д-6 раз.

Упражнение «Дудочка». И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду», встать на полную ступню, опустить руки. Д-6 раз.

Упражнение «Гармошка». И.п. стоя на коленях, руки на поясе, развести руки в стороны, «играем на гармошке, тра – ля-ля», поставить руки на пояс. Д-6 раз.

Упражнение «Пианино». И.п. сидя, ноги врозь, руки внизу. Наклониться, руки вытянуть вперед, «поиграем пальчиками на пианино», выпрямиться, руки опустить вниз. Д-6 раз.

Упражнение «Всем весело». И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Ходьба мелким шагом. Дыхательное упражнение «Надуем шар» Дети возвращаются в группу.

2-Й КОМПЛЕКС «ЧИСТЮЛИ»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (15 сек.), прыжки на двух ногах с продвижением вперед (15 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Упражнение «Чистые ладошки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

2. Упражнение «Страхнем водичку»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «страхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3. Упражнение «Помоем ножки»

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.

4. Упражнение «Мы — молодцы!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. Упражнение «Чтобы чистым быть всегда, Людям всем нужна... (вода)!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Упражнение на восстановление дыхания (30 сек.). Дети возвращаются в группу.

НОЯБРЬ

Комплексы утренней гимнастики

1-Й КОМПЛЕКС

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал: «Лягушки!» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с флажками

1. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими (рис. 4), опустить флажки, вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед (рис. 5). Встать, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.

5. Игровое упражнение «Поймай комара».

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Ходьба мелким шагом. Дети возвращаются в группу.

2-Й КОМПЛЕКС

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег вокруг кубиков (кубики по количеству детей поставлены по два, плотно один к другому). Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с кубиками

1. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить кубики подальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. —

4. И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик (не более чем на 3—5 секунд), опустить и так несколько раз во время ходьбы.

ДЕКАБРЬ

Комплексы утренней гимнастики

1-й КОМПЛЕКС

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в медленном темпе (20 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с платочками

2. И. п.— стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показали платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Бег врассыпную (15 сек.). Дети на обычная (20 сек.). Дети возвращаются в группу.

2-й КОМПЛЕКС

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (15 сек.), ходьба на носочках (15 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба в колонне по одному (15 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения без предметов

2. И. п.— стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п.— стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п.— стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2—3 покачивания.

5. И. п.— сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Упражнение на восстановление дыхания (30 сек.). Дети возвращаются в группу.

ЯНВАРЬ

Комплексы утренней гимнастики

1-Й КОМПЛЕКС

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи). Ходьба и бег врассыпную.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с обручем

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Бег по кругу (15 сек.). Ходьба обычная (20 сек.). Дети возвращаются в группу.

2-Й КОМПЛЕКС

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!» легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения без предметов

1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (рис. 6).

2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног (рис. 7), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игровое упражнение «Поймай снежинку!» Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ

Комплексы утренней гимнастики

1-Й КОМПЛЕКС

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 сек.), ходьба на носочках (10 сек.), ходьба с высоким подниманием колен (10 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с погремушками

1. И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

2. И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2-3 раза. Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).

5. Ходьба в колонне по одному.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (10 сек.). Медленный бег (20 сек.). Обычная ходьба (20 сек.). Дети возвращаются в группу.

2-Й КОМПЛЕКС

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 сек.), ходьба на носках (10 сек.), ходьба приставным шагом вперед (10 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения без предметов

1. И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.

2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. Игровое упражнение «Пчелки».

5. Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).

6. Ходьба в колонне по одному.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба змейкой (25 сек.). Ходьба по залу в колонне по одному (20 сек.). Дети возвращаются в группу.

Комплексы утренней гимнастики

1-Й КОМПЛЕКС «МЫШАТА»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 сек.), ходьба в полуприседе (10 сек.), обычная ходьба (10 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Мышки проснулись». И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки вперед. 2 – руки в стороны. 3 – руки вверх. 4 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Мышки спрятались от кошки». И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – присесть, руки за спину, голову опустить. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Мышки завтракают». И.П.: сидя, ноги врозь, руки на плечах. 1 – наклон вперед, руками дотронуться пола. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Мышки отдыхают». И.П.: лежа на спине, руки на полу над головой. 1 – поворот вправо. 2 – И.П. 3 – поворот влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Мышки радуются». И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (10 сек.), ходьба змейкой (20 сек.), ходьба в колонне по одному с заданиями для рук (20 сек.). Дети возвращаются в группу.

2-Й КОМПЛЕКС «ЦИРКОВЫЕ МЕДВЕЖАТА»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (20 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Сильные медвежата». И.П.: основная стойка руки в стороны. 1 – руки поднять к плечам. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Умные медвежата». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вправо, 2 – И.П. 3 – наклон влево, 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Медвежата отдыхают». И.П.: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. 1 – перекатиться на правый бок. 2 – И.П. 3 – перекатиться на левый бок. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Хитрые медвежата». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Веселые медвежата». И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Упражнение на восстановление дыхания (30 сек.). Дети возвращаются в группу.

АПРЕЛЬ

Комплексы утренней гимнастики

1-Й КОМПЛЕКС «ПОХОД В ЛЕС»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (15 сек.), ходьба приставным шагом вперед (10 сек.), бег змейкой (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Высокие деревья». И.П.: стоя, ноги вместе, руки опущены. 1 – руки вперед. 2 – руки вверх, встать на носочки. 3 – руки вперед. 4 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Деревья качают ветвями». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 – наклониться вправо. 2 – И.П. 3 – наклониться влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Солнышко над полянкой». И.П.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую ногу. 2 – И.П. 3 – поднять левую ногу. 4 – И.П. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Упражнение «Мышки отдыхают». И.П.: лежа на спине, руки на полу над головой. 1 – поворот вправо. 2 – И.П. 3 – поворот влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Мышки радуются». И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (10 сек.), ходьба змейкой (20 сек.), ходьба в колонне по одному с заданиями для рук (20 сек.). Дети возвращаются в группу.

1-Й КОМПЛЕКС «ЛИСИЧКА-СЕСТРИЧКА»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (15 сек.), прыжки на двух ногах с продвижением вперед (15 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Лисичка здороваётся с ребятами». И.П.: основная стойка, руки опущены. 1 – правую руку вытянуть вперед, повернуть ладонью вверх. 2 – И.П. 3 – левую руку вытянуть вперед, повернуть ладонью вверх. 4 – И.П. Повторить по 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Упражнение «Лисичка ищет зайчика». И.П.: сидя на пятках, руки за спиной. 1 – встать на колени, 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Лисичка отдыхает». И.П.: лежа на животе, руки на полу над головой. 1 – повернуться на правый бок. 2 – И.П. 3 – повернуться на левый бок. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Лисичка спряталась от волка». И.П.: сидя, ноги вместе, руки опущены. 1 – подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Лисичка веселится». И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Упражнение на восстановление дыхания (30 сек.). Дети возвращаются в группу.

Комплексы утренней гимнастики

1-Й КОМПЛЕКС «ГУСИ»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), ходьба на носках, руки вверх (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (20 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Гуси гогочут». И.П.: основная стойка, руки опущены. 1 – поднять руки через стороны вверх. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Гуси шипят». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – наклон вперед, 2 – И.П. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Гуси тянутся к солнышку». И.П.: сидя на пятках, руки к плечам. 1 – встать на колени, руки поднять вверх. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Спрятались гуси». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – низко присесть, голову наклонить и положить на колени, руки опустить, 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Радуются гуси». И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Ходьба мелким шагом. Дети возвращаются в группу.

1-Й КОМПЛЕКС «БАБОЧКИ»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в медленном темпе (20 сек.), построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Бабочки машут крыльями». И.П.: основная стойка, руки опущены. 1 – поднять руки через стороны. 2 -3 – помахать руками. 4 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Бабочки засыпают». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – присесть, руками закрыть глаза, 2 – И.П.. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Бабочки отдыхают». И.П.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо. 2 – И.П. 3 – наклон влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Упражнение «Бабочки дышат». И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1, 2 – вдох, 1, 2, 3, 4 – выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный.

Упражнение «Радуются бабочки». И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Бег врассыпную (15 сек.). Ходьба обычная (20 сек.). Дети возвращаются в группу.