

ГККП «Детский сад № 2» ГУ «Отдел образования по городу Текели
управления образования Жетысуской области»

Картотеки утренней ГИМНАСТИКИ



**Средняя группа «Дошколенок»
на 2022-2023 учебный год.**

**Комплексы утренней гимнастики
средней группы «Дошколенок» на 2022-2023 учебный год**

СЕНТЯБРЬ

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №1

Ходьба друг за другом. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним (*менять направление 3 раза*). Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «*Руки вверх*». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать «*вниз*». Повторить 5 раз.

2. «*Постучи по коленям*». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать «*тук-тук*», выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «*Пружинки*». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

4. «*Волчок*». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3—4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.

5. «*Прыжки*» И. п. ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.

6. «*Петушок*». (*дыхательное упражнение*). И. п. - о. с. «*Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг*». 1-2 – развести руки в стороны (*вдох*); 3 - 4 – опустить руки вниз, хлопать по бёдрам (*ку-ка-ре-ку*); выдох на каждый слог) (*6 раз*).

Перестроение из круга. Легкий бег. Ходьба друг за другом.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №2 (с кубиками)

Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Перестроение в пары (*с места*) и ходьба парами. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с кубиками

1. «*Постучи кубиками*». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Руки поднять вверх, постучать кубиками, опустить, сказать «*вниз*» (*рис. 31*). Повторить 5 раз.

2. «*Наклоны в стороны*». И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху. Наклониться вправо (влево, сказать «*вправо*» («*влево*», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «*Положи кубики*». И. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, положить кубики на пол, встать, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

4. «*Кубики в стороны*». И. п.: то же. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну.

5. «*Подпрыгивание*». И. П.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 10—16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

6. «*Сдуем с ладошки пушинку*. (*дыхательное упражнение*). И. п. – о. с. «*Положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко*». (*сдувать с правой и левой руки*). Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Легкий бег.

ОКТАБРЬ

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №3

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на носках, руки на поясе. Построение в звенья. *Общеразвивающие упражнения*

1. «*Матрешки пляшут*». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать «*ох*». Повторить 5 раз.

2. «Матрешки кланяются». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Матрешки качаются». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево, выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «Матрешки хлопают» И. п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки вынести вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.

5. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, в чередовании с ходьбой.

6. «Маятник». (дыхательное упражнение). И. п. – стоя, руки на поясе (вдох). «Влево-вправо, влево-вправо, а потом начнем сначала». 1, 3 наклониться вправо (влево); 2, 4 – и. п. (6 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №4 (С флажками)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Флажки вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках флажки. Вытянуть руки вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки вверх. Наклониться вправо (влево, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

3. «Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки впереди. Присесть, встать. Повторить 5 раз.

4. «Флажки в стороны». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки в стороны, опустить. Повторить 5 раз.

5. «Подскоки». И. п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8—10 подскоков, встряхивая флажками, 8—10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза.

6. «Подуем на флажок» (дыхательное упражнение). И. п. – о. с. рука с флажком перед лицом. Носом вдох, выдох через рот и дуем на флажок. (6 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

НОЯБРЬ

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №5 «Часы»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Заведи часы». И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Маятник качается». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вправо (влево, сказать «тик-так», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Часы идут». И. п.: то же. Раскачивать руками вперед-назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Часы сломались». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки» И. п. ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.

6. «Часики». (дыхательное упражнение). И. п. – стоя, ноги слегка расставлены. «часики вперед идут. За собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох) (2 раза).

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №6 (С гимнастической палкой)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба через центр на носках. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Палку на грудь». И. П.: ноги слегка расставить, палку вниз. 1—2 — палку на грудь — вдох; 3—4 — И. П. — выдох. Повторить 6 раз.

2. «Поворот». И. П.: ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 — поворот вправо; 2 — И. П. То же, влево. Повторить 3 раза.

3. «К колену». И. П.: сидя, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть колено, палку к колену; 3 — выпрямить ноги, палку вверх; 4 — И. П. Спину все время держать прямо. Повторить 5 р

4. «Посмотри вперед». И. П.: ноги врозь, палка на лопатках. 1 — 2 наклон вперед, ноги не сгибать; 3—4 — И. П. Повторить 5 раз.

5. «Подскоки». И. П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза.

6. «Радуга, обними меня» (дыхательное упражнение). И. п. – о. с. «Приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой! Крепко мост меня обнял – еще ярче сразу стал». 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 - задержать дыхание на 3-4 сек. ; 3 – растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с», выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; 4 – и. п (6 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба друг за другом.

ДЕКАБРЬ

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №7

Ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары, держась за руки. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, опустить, сказать «вниз» (рис. 32). Повторить 5 раз.

2. «Подняться на носки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

3. «Насос». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, правая рука скользит вдоль туловища левая вверх, наклоняясь, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «Спрятались». И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину 1—2— низко присесть, голову положить на колени; 3—4— И. п. Повторить 6 раз.

5. «Подскоки». И. П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза.

6. «Сдуем снежинку с ладони». (дыхательное упражнение). и. п. – о. с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко». (сдувать с правой и левой руки).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №8 (С веревкой)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построение в круг.

Обще развивающие упражнения с веревкой

1. «Веревку вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, веревка внизу. Вытянуть руки с веревкой вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Слегка наклониться вперед, опуская веревку, вернуться в исходное положение (рис. 34). Повторить 5 раз.

3. «Полуприседание». И. п.: ноги слегка расставлены, веревка внизу. Слегка присесть, встать. Повторить 6 раз.

4. «*Веревку вверх*». И. п.: то же. Поднять веревку вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «*Прыжки*». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, верёвка лежит на полу. Выполнять 6 прыжков на двух ногах через веревку, непродолжительная ходьба на месте, повторить 2 раза.

6. «*Шарик*» (*дыхательное упражнение*). и. п. – о. с «Шарик мой воздушный. Какой ты непослушный! Зачем ты отвязался, Зачем помчался ввысь? Вернись скорее, шарик! Вернись!». - Поднять руки вверх – вдох, медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш.»

Перестроение из круга в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба.

ЯНВАРЬ

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №9

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым, за последним (*менять направление движения 3 раза*). Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения

1. «*Погреем плечи*». И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Обхватить кистями рук противоположные плечи, сказать «ух», вернуться в исходное положение (*рис. 35*). Повторить 6 раз.

2. «*Погреем ноги*». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять правое (*левое*) колено, хлопнуть по нему, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «*Дровокол*». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы сложены в замок. Быстро наклониться вперед, пронести руки между ног, сказать «ух», вернуться в исходное положение (*рис. 36*). Повторить 5 раз.

4. «*Погреемся*» И. п.: ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в И. п. Повторить 6 раз

5. «*Прыжки*». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте, на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь повторить прыжки.

6. «*Дышим тихо, спокойно, плавно*» (*дыхательное упражнение*). – «*Все мы медленно подышим. Тишину вокруг услышим.*» - И. п. – о. с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №10

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем, держась за руки. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения

1. «Матрешки пляшут»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. развести руки в стороны, приподнять плечи вверх

2. опустить руки, сказать «Ох!»

2. «Матрешки кланяются»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. наклон вперед, отвести руки назад

2. И.П.

3. «Матрешки качаются»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

4. «Матрешки делают пружинку»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. полуприсед

2. И.П.

5. «Матрешки вверх-вниз»

И.П. сидя на пятках, руки на поясе

В.1. встать на колени, поднять руки вверх, потянуться

2. И.П.

6. «Матрешки прыгают»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба

ФЕВРАЛЬ

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №11

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба парами на носках. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Хлопок над головой». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

3. «Наклоны вперед». И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Потянись». И. п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1—2— встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3—4 — И. П. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте и вновь выполнить прыжки.

6. «Пароход» (дыхательное упражнение). И. п. – о. с. «Прогудел наш пароход, В море всех он нас зовет.» - 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 сек; 3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен). Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №12 (С мячом)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. «Мяч за голову». И. п.: ноги слегка расставить, мяч внизу. 1—2 — мяч вверх, посмотреть; 3—4 — за голову, голову не опускать; 5 - 6 - вверх, посмотреть; 7 — 8 — И. п., сказать «вниз». Повторить 5—6 раз.

2. «Ближе к себе». И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед грудью. Присесть, бросить мяч о пол, поймать — И. П. То же, присесть, несколько раз отбить о пол и поймать, следить за мячом. Повторить 6 раз.

3. «Положи мяч». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом на коленях. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Вокруг себя». И. п.: сидя, ноги скрестно, руки за спину, мяч на полу. 1—4 — поворот вправо, прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук. То же, влево. То же, из И. П. стоя на коленях. Повторить по 3 раза.

5. «Подскоки». И. п.: ноги слегка расставить, мяч в опущенных руках. 10—16 подскоков и ходьба, приподняв мяч. Повторить 2 раза.

6. «Насос» (дыхательное упражнение). И. п. – о. с., руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Вдохнуть носом, сделать наклон вниз и произнести «ш-ш-ш», как при накачивании шин насосом

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Спокойная ходьба.

МАРТ

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №13 «Гуси»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба в колонне через центр комнаты. Построение в звенья. Общеразвивающие упражнения

1. «Гуси машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Гуси пьют воду». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, встать. Повторить 5 раз.

3. «Гуси шипят». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, произнести «и-и-и», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Ворота». И. П.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1—2— поворот вправо (влево, ноги выпрямить; 3—4— И. П. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3—4 раза (каждый поворот).

5. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь повторить прыжки.

6. «Гуси» (дыхательное упражнение). Друг на друга пошипим, Язычок мы укрепим. И. п. – о. с. 1 – вдох через нос в естественном темпе; 2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха произнести звук «с». Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №14 (С флажками)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба через центр на носках. Построение в звенья. Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Флажки вверх». И. п. ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Раскачивание флажков». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с флажками внизу. Одновременно отводить руки с флажками вперед-назад. Повторить 5 раз.

3. «Потянись». И. п.: ноги врозь, флажки вниз. 1-2-наклон вперед, не сгибая ноги, флажки в стороны, голову прямо - выдох; 3-4- И. П.

4. «Повороты в стороны». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажками впереди. Повернуться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево (рис. 39). Повторить 6 раз.

5. «Пружинки». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки в стороны. Присесть 2—3 раза, вернуться в исходное положение (рис. 40). Повторить 4 раза.

6. «Радуга, обними меня» (дыхательное упражнение). И. п. – о. с. «Приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой! Крепко мост меня обнял – еще ярче сразу стал». 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 - задержать дыхание на 3-4 сек. ; 3 – растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с», выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; 4 – и. п. (6 раз). Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

АПРЕЛЬ

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №15

Ходьба друг за другом. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним (менять направление 3 раза). Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Постучи по коленям». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Пружинки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

4. «Волчок». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3—4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.

5. «Прыжки». И. п. ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.

6. «Петушок». (дыхательное упражнение). И. п. - о. с. «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». 1-2 – развести руки в стороны (вдох); 3 - 4 – опустить руки вниз, хлопать по бёдрам (ку-ка-ре-ку); выдох на каждый слог) (6 раз).

Перестроение из круга. Легкий бег. Ходьба друг за другом.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №16 (с кубиками)

Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Перестроение в пары (с места) и ходьба парами. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с кубиками

1. «Постучи кубиками». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Руки поднять вверх, постучать кубиками, опустить, сказать «вниз» (рис. 31). Повторить 5 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху. Наклониться вправо (влево, сказать «вправо» («влево», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Положи кубики». И. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, положить кубики на пол, встать, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

4. «Кубики в стороны». И. п.: то же. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну.

5. «Подпрыгивание». И. П.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 10—16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

6. «Сдуем с ладошки пушинку. (дыхательное упражнение). И. п. – о. с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко». (сдувать с правой и левой руки). Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Легкий бег.

МАЙ

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №17

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на носках, руки на поясе. Построение в звенья. общеразвивающие упражнения

1. «Матрешки пляшут». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать «ох». Повторить 5 раз.

2. «Матрешки кланяются». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Матрешки качаются». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево, выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «Матрешки хлопают» И. п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки вынести вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.

5. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, в чередовании с ходьбой.

6. «Маятник». (дыхательное упражнение). И. п. – стоя, руки на поясе (вдох). «Влево-вправо, влево-вправо, а потом начнем сначала». 1, 3 наклониться вправо (влево); 2, 4 – и. п. (6 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №18 (С флажками)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Флажки вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках флажки. Вытянуть руки вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки вверх. Наклониться вправо (влево, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

3. «Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки впереди. Присесть, встать. Повторить 5 раз.

4. «Флажки в стороны». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки в стороны, опустить. Повторить 5 раз.

5. «Подскоки». И. П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8—10 подскоков, встряхивая флажками, 8—10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза.

6. «Подуем на флажок» (дыхательное упражнение). И. п. – о. с. рука с флажком перед лицом. Носом вдох, выдох через рот и дуем на флажок. (6 раз).

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.