

## **Комплекс утренней гимнастики 30.01-10.02 (без предмета)**

Вводная часть.

- Построение в колонну по одному
- Ходьба обычная; с высоким подниманием колена; ходьба на наружных сторонах стопы; ходьба перекатом с пятки на носок; в чередовании с обычной ходьбой.
- Бег с измененном темпа, бег обычный, бег, высоко поднимая колена, бег на носках в чередовании с обычной ходьбой.
- Перестроение в 3 колонны.

Размыкание.

Основная часть

1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1— согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).
2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3— 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить (5—6 раз).
6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
7. И, п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 — прыжки на правой ноге, на счет 5—8— на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному с упражнениями на восстановление дыхания.

Организованный уход.

## Комплекс утренней гимнастики 13.02-24.02 (с гимнастической палкой)

Вводная часть.

- Построение в колонну по одному
- Ходьба обычная; с высоким подниманием колена; ходьба на наружных сторонах стопы; ходьба перекатом с пятки на носок; в чередовании с обычной ходьбой.
- Бег с измененном темпа, бег обычный, бег, высоко поднимая колена, бег на носках в чередовании с обычной ходьбой.
- Перестроение в 3 колонны.

Размыкание.

Основная часть

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 -- палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).
3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3— выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 (2—3 раза).
7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 — правую ногу в Сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

Заключительная часть.

Ходьба. Упражнения на дыхание