

## Комплекс утренней гимнастики

### Средняя группа

#### Июнь. Комплекс № 1 (1-2 неделя) «Летние забавы»

**Длительность: 6-8 мин.**

№ п/п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Темп	Методические указания
<b>I. Вводная часть</b>				
1.	<p>Ходьба</p> <p>а) на носках</p> <p>б) на пятках</p> <p>в) с высоким подниманием колен Сопровождается чтением стихотворения Л.Соколовой «Вот как мы шагаем» <b>Вот по лужам мы шагаем, Выше ноги поднимаем</b></p> <p>г) вперевалочку, ноги шире плеч, руки на поясе <b>Впереди ручей течет, Ноги шире ставь народ</b></p> <p>д) с опорой на ладони и колени <b>Как котята мы ползем – по траве густой идём</b></p>	<p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p>	<p>Средний</p> <p>Средний</p> <p>Средний</p> <p>Средний</p> <p>Средний</p>	<p>Дыхание через нос. Спина прямая, плечи расправлены, голова поднята.</p> <p>Следить за высоким подниманием колена, руки за головой.</p> <p>Следить за осанкой, положением рук на поясе.</p> <p>Следить за положением головы, не опускать, смотреть вперед, руки прямые, ладони прилегают к полу.</p>
2.	<p>Бег по кругу</p> <p><b>Ползали мы как котята, А бегать будем как ребята!</b></p>	10 сек.	Быстрый	
3.	<p>Дыхательные упражнения</p> <p><b>Мы цветочки собираем, Ароматы их вдыхаем.</b></p> <p>Правой рукой подносят «цветочек» к носу, вдыхают через нос, выдыхают через рот. То же левой рукой.</p>	2-3 раза каждой рукой	Средний	Вдох и выдох – глубокие.
<b>II. Основная часть</b>				
4.	<p><b>«Силачи»</b></p> <p><b>Мы на улице гуляем, Организм свой закаляем.</b></p> <p>И.П.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, пальцы сжаты в</p>	4-6 раз	Средний	Следить за положением рук и осанкой.

	<p>кулачки. Основная стойка. 1-2. С силой согнуть руки в локтях к плечам («силачи») 3-4. Вернуться в И.П.</p>			
5.	<p><b>«Собираем друзей»</b> <b>Мы выходим на прогулку,</b> <b>Созываем всех друзей.</b> И.П.: ноги на ширине плеч, руки ко рту рупором. 1-2. Поворот вправо 3-4. Вернуться в И.П. То же влево</p>	4-5 раз	Средний	Следить за положением корпуса, выполнять поворот, точно в сторону.
6.	<p><b>«Лепим куличичи»</b> <b>Мы налепим куличей,</b> <b>Пригласим к себе гостей.</b> И.П.: ноги на «узкой дорожке» (меньше ширины плеч), руки опущены 1-2. Выполнить приседание «слепить кулич» 3-4. Вернуться в И.П.</p>	4-6 раз	Средний	Приседая, вставать и садиться без помощи рук.
7.	<p><b>«Играем в мяч»</b> <b>Мяч взлетает высоко,</b> <b>Ловим мы его легко!</b> И.П.: сидя на коленях, руки опущены. 1-2. Подняться на колени, руки вверх – изобразить, как подбрасываем мяч кверху, 3-4. Вернуться в И.П.</p>	4-6 раз	Быстрый	Следить за положением рук, стараться полностью их выпрямлять.
8.	<p><b>«Скачет маленький народ»</b> <b>Скачет маленький народ,</b> <b>очень весело живет!</b> И.П.: основная стойка, руки на поясе 1. Выполнить прыжки на левой (правой) ноге, считая до 5 2. Ходьба на месте, считая до 5</p>	4 раза	Быстрый	Следить за положением рук, держать их на поясе, держать равновесие.
<b>III. Заключительная часть</b>				
9.	<p>Ходьба на месте <b>Мы на улице гуляли,</b> <b>Очень весело играли,</b> <b>Тучи собираются,</b> <b>Дождик начинается</b></p>	10 сек.	Средний	
10.	<p>Бег на носках <b>Не страшны нам дождь и гром,</b> <b>Мы от дождика бегом!</b></p>	10 сек.	Быстрый	Следить за тем, чтобы во время ходьбы и бега локти были согнуты, голову не опускать.
11.	<p>Спокойная ходьба по кругу</p>	15 сек.	Медленный	

**Материал подготовила: воспитатель МБДОУ «Детский сад № 444» Рубцова Н.А.**