

Комплекс утренней гимнастики

Старшая группа (дети 5-6 лет)

Июнь. Комплекс № 1 (1-2 неделя)

Длительность: 8-10 мин.

№ п/п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Темп	Методические указания
I. Вводная часть				
1.	Ходьба по кругу, ходьба на пятках, на носках	40 сек.	Средний	Следить за осанкой
2.	Бег по кругу	40 сек.	Медленный	
3.	Ходьба на месте	40 сек.	медленный	
II. Основная часть				
4.	1. Вращение руками И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены 1 руки в стороны 2 вращать одну руку перед грудью и говорить «р-р-р» 3 руки в стороны 4 И.П. То же другой рукой	6-8 раз	Средний	
5.	2. Наклоны в стороны И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-2 наклон вправо, правая рука скользит вдоль туловища 3-4 И.П. 5-8 то же влево	8 раз	Медленный	Спина прямая, не заваливаться вперед или назад
6.	3. Наклоны вперед И.П.: сидя на полу, ноги врозь, руки за голову 1-4 наклон вперед, на счет 4 дотронуться руками до пола между ногами 5-8 вернуться в И.П.	6 раз	Медленный	
7.	4. «Велосипед» И.П.: лежа на спине, согнуть ноги, приподнять 1-8 имитировать ногами движения велосипедиста	6-8 раз	Средний	
8.	5. Подскоки И.п.: стоя, ноги слегка расставлены 1-8 подскоки с поворачиванием вокруг себя вправо Тоже влево	6 раз	Средний	Прыгать бесшумно, дышать через нос
III. Заключительная часть				
9.	Ходьба на месте	20 сек.	Медленный	

10.	Дыхательная гимнастика И.П.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища 1-2 вдох носом, руки поднять вверх, скрестить 3-4 выдох через рот, руки опустить вниз	4-5 раз	Медленный	Делать глубокий вдох носом. Руки плавно движутся
-----	---	---------	-----------	---

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