

## Комплекс утренней гимнастики

Старшая группа (дети 5-6 лет)

Июнь. Комплекс № 2 (3-4 неделя)

Длительность: 8-10 мин.

№ п/п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Темп	Методические указания
<b>I. Вводная часть</b>				
1.	Ходьба по кругу. Ходьба на носочках, руки вверх.	40 сек.	Средний	Следить за осанкой
2.	Бег со сменой направления движения	40 сек.	Медленный	Бегать бесшумно
3.	Ходьба на месте	40 сек.	Медленный	Восстановить дыхание
<b>II. Основная часть</b>				
4.	<b>1. «Посмотри на ручки»</b> И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу 1-2 поднять руки вверх, посмотреть на них 3-4 опустить руки, посмотреть на пол	6-8 раз	Средний	Ноги прямые
5.	<b>2. «Дотянись до пола»</b> И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-2 наклониться, достать до пола руками 3-4 И.П.	6-8 раз	Средний	Ноги прямые
6.	<b>3. «Наклонись в сторону»</b> И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1, 2, 3 наклониться вправо 4 И.П. То же влево	6-8 раз	Средний	Спина прямая, не заваливаться вперед или назад
7.	<b>4. «Приседания»</b> И.П.: стоя, ноги вместе 1-2 присесть, руки вытянуть вперед, колени развести 3-4 И.П.	6 раз	Медленный	Спина прямая, руки прямые
8.	<b>5. «Строим мостик»</b> И.П.: сидя, упор рук сзади 1-3 поднять таз 4 П.И.	8 раз	Медленный	Ноги прямые
9.	<b>6. «Прыжки»</b> И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс Прыжки ноги скрестно, ноги врозь, чередовать с ходьбой	4 серии по 10 прыжков	Средний	
<b>III. Заключительная часть</b>				
10.	Ходьба на месте	20 сек.	Медленный	

11.	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.**