

Комплекс утренней гимнастики

Старшая группа

Июль. Комплекс № 1 (1-2 неделя)

Длительность: 8-10 мин.

№ п/п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Темп	Методические указания
I. Вводная часть				
1.	Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу взрослого – руки в стороны, за голову, на пояс	40 сек.	Медленный	Обращать внимание на движение рук во время упражнения, на положение туловища (плечи расправлены, спина прямая), на постановку стопы (перекат с пятки на носок)
2.	Бег со сменой направления	40 сек.	Медленный	Следить за правильной осанкой
3.	Ходьба на месте	40 сек.	Медленный	
II. Основная часть				
4.	«Передай мяч» И.П. – основная стойка, маленький мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – И.П.	6-8 раз	Средний	
5.	«Прокати и обратно» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2-3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 –И.П. То же к левой ноге.	6 раз	Средний	

6.	«Вправо-влево» И.П. – стойка на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола справа от себя; 3-4 – И.П. То же влево.	6-8 раз	Средний	
7.	«Не урони» И.П. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3-4 – И.П.	6-8 раз	Средний	Спина прямая, ноги не сгибать
8.	«Ленивый футбол» И.П. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 – поднять вверх над собой прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3-4 –И.П. То же левой ногой.	6-8 раз	Средний	
9.	«Не задень» И.П. – стоя, ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу справа. 1-8 – прыжки вправо-влево через мяч.	4 серии	Средний	Мяч не задевать
III. Заключительная часть				
10.	Ходьба на месте	20 сек.	Медленный	
11.	Дыхательная гимнастика «Вверх» И.П. – стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, мяч в обеих руках. 1-2 вдох носом, руки поднять вверх, потянуться; 3-4 выдох через рот, руки опустить вниз.	4-5 раз	Медленный	Делать глубокий вдох носом. Руки плавно движутся

Материал подготовила:

Инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 444» Темаева Ю.А.