

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
I. Вводная часть				
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» Вот по лужам мы шагаем, Выше ноги поднимаем</p> <p>г) вперевалочку, ноги шире плеч, руки на поясе Впереди ручей течет, Ноги шире ставь народ</p> <p>д) с опорой на ладони и колени Как котята мы ползем – по траве густой идём</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>Ползали мы как котята, А бегать будем как ребята!</p>	10 сек.	Быстрый	
3.	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>Мы цветочки собираем, Ароматы их вдыхаем.</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.
II. Основная часть				
4.	<p>«Силачи»</p> <p>Мы на улице гуляем, Организм свой закаляем.</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>«Собираем друзей» Мы выходим на прогулку, Созываем всех друзей. 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>«Лепим куличичи» Мы налепим куличей, Пригласим к себе гостей. 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>«Играем в мяч» Мяч взлетает высоко, Ловим мы его легко! 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>«Скачет маленький народ» Скачет маленький народ, очень весело живет! 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.
III. Заключительная часть				
9.	<p>Ходьба на месте Мы на улице гуляли, Очень весело играли, Тучи собираются, Дождик начинается</p>	10 сек.	Средний	
10.	<p>Бег на носках Не страшны нам дождь и гром, Мы от дождика бегом!</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.