

Комплекс утренней гимнастики

Подготовительная группа

Июнь. Комплекс № 1 (1-2 неделя)

Длительность: 10-12 мин.

№ п/п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Темп	Методические указания
I. Вводная часть				
1.	Ходьба по кругу, руки на поясе	15-20 сек.	Средний	Следить за осанкой
2.	Чередование бега с ходьбой, меняя направление движения	20-25 сек.	Быстрый	
3.	Ходьба с высоким подниманием колена	20-25 сек.	Средний	Следить за осанкой
II. Основная часть				
4.	Махи руками И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены 1-2. Руки через стороны вверх 3-4. Вернуться в И.П.	8-10 раз	Средний	Руки прямые Движения рук плавные
5.	Наклоны в стороны И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны 1. Наклон вправо 2. И.П. 3. Наклон влево 4. И.П.	8-10 раз	Средний	Спина прямая. Ноги прямые. Наклоны точно в стороны, не заваливаясь вперед или назад
6.	Поднимание ног, согнутых в колене И.П.: ноги слегка расставлены, руки опущены 1. Ногу согнуть в колене, подтянуть руками к животу 2. И.П. 3. То же другой ногой 4. И.П.	8-10 раз	Средний	Следить за осанкой
7.	Махи прямыми ногами И.П.: сидя на полу, руки в упоре сзади 1. Поднять прямые ноги вверх 2. И.П.	8-10 раз	Медленный	
8.	Повороты туловища, лежа на спине И.п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища 1-2. Подтянуть к груди согнутые в коленях	4 раза в каждую сторону	Медленный	

	ноги 3-4. Не выпрямляя ног, повернуться направо 5-6. Вернуться на спину, ноги не выпрямлять 7-8. вернуться в И.П. То же налево			
9.	Прыжки на двух ногах с поворотами вокруг себя, считая до 8	4-5 раз	Быстрый	Прыгать высоко, бесшумно.
10.	Бег, меняя направление движения	15-20 сек.	Средний	
III. Заключительная часть				
11.	Ходьба на месте	20 сек.	Медленный	
12.	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» Сударева Н.В.