

## Комплекс утренней гимнастики

### Подготовительная группа

#### Июль. Комплекс № 2 (3-4 неделя)

Длительность: 10-12 мин.

№ п/п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Темп	Методические указания
<b>I. Вводная часть</b>				
1.	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках руки за спиной	15-20 сек.	Средний	Следить за осанкой
2.	Бег по кругу, боковой галоп (влево, вправо)	20-25 сек.	Средний	
3.	Ходьба на месте	20-25 сек.	Быстрый	
<b>II. Основная часть</b>				
4.	<b>«Махи руками в стороны»</b> И.П. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – И.П.	8-10 раз	Средний	Руки прямые
5.	<b>«Повороты»</b> И.П. – основная стойка, флажки внизу. 1 – поворот вправо, взмахнуть флажками; 2 – И.П. То же влево.	8-10 раз	Средний	Движения рук плавные
6.	<b>«Наклоны вперед»</b> И.П. – основная стойка, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – И.П.	8-10 раз	Средний	Спину прогнуть, потянуться вперед за руками
7.	<b>«Вправо-влево»</b> И.П. – основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 – И.П. То же влево.	8-10 раз	Средний	
8.	<b>«Приседания»</b> И.П. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1 – флажки в стороны;	8-10 раз	Средний	Спина прямая

	2 – присесть, флажки вперед; 3 – встать, флажки в стороны; 4 – И.П.			
9.	<b>«Подскоки»</b> И.П. – стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях перед собой, флажки перед грудью. 1-4 – подскоки с продвижением вперед по кругу; 5-8 – то же в другую сторону.	4-5 серий	Быстрый	
<b>III. Заключительная часть</b>				
10.	Ходьба по кругу	20 сек.	Медленный	
11.	<b>Упражнение на дыхание «Обними меня»</b> И.П. – стоя. 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. 2. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку, руки направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.	3-4 раза	Медленный	

**Материал подготовила:**

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