

Комплекс утренней гимнастики

Средняя группа

Июль. Комплекс № 2 (3-4 неделя)

Длительность: 6-8 мин.

№ п/п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Темп	Методические указания
I. Вводная часть				
1.	Ходьба по кругу (вперед – назад, на месте), скрестным шагом, спиной вперед, на носках, на пятках, по-медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы – по сигналу хлопка в ладоши.	1 мин.	Медленный	Обращать внимание на движение рук во время упражнения, на положения туловища (плечи расправлены, спина прямая), на постановку стопы (перекат с пятки на носок)
2.	Легкий бег	20 сек.	Средний	Следить за правильной осанкой
II. Основная часть				
3.	«Ушки» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед. 1-2 – наклон головы к правому плечу; 3-4 – И.П. То же влево	4 раза в каждую сторону	Средний	Плечи не поднимать
4.	«Наклоны - пружинки» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2 – поднять руки вверх; 3-4 – пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать; 5-8 – И.П.	4 раза	Средний	Следить за правильной осанкой
5.	«Струна» И.П. – основная стойка, руки на поясе. 1-2 – подняться на носки. 3-4 – вытянуться вверх «как струна»;	4-5 раз	Средний	

	5-8 – И.П.			
6.	<p>«Достань до пятки» И.П. – стоя, ноги шире плеч, руки опущены вниз. 1-2 – прогибаясь назад, слегка согнув ноги в коленях, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги; 3-4 – И.П.; То же влево</p>	4-5 раз	Средний	
7.	<p>«Лошадки» И.П. – основная стойка, прямые руки вытянуты вперед. 1-2 – поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад; 3-4 – И.П.</p>	4 раза	Средний	
8.	<p>«Подскоки» И.П. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-4 – подскоки на двух ногах; 5-8 – отдых.</p>	4-6 серий	Средний	Следить за дыханием. Спина прямая
III. Заключительная часть				
9.	Ходьба на месте с восстановлением дыхания	30 сек.	Медленный	Глубокий вдох и выдох

Материал подготовила:

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