

Комплекс утренней гимнастики

Старшая группа

Июль. Комплекс № 2 (3-4 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.	«Потянулись» И.П. – основная стойка, руки на поясе. 1-2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 – И.П.	6-8 раз	Средний	
5.	«Наклоны в стороны» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.П.	6-8 раз	Средний	Наклон строго в сторону
6.	«Повороты» И.П. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение.	6-8 раз	Средний	Спина прямая

	То же влево.			
7.	«Распрямились» И.П. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1-2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3-4 – И.П.	6-8 раз	Медленный	Ноги держать вместе
8.	«Мостик» И.П. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1-2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 – И.П.	6-8 раз	Медленный	
9.	«Приседания» И.П. – стоя, ноги вместе, руки на пояс. 1-2 – присесть, ноги вместе, руки вперед; 3-4 – И.П.	6-8 раз	Средний	Спина прямая
III. Заключительная часть				
10.	Ходьба по кругу	20 сек.	Медленный	
11.	«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:

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